रॉबिन शर्मा

कौन रोएगा आपकी मृत्यु पर?

Who Will Cry When You Die?

कौन रोएगा आपकी मृत्यु पर?

‘दि मंक हू सोल्ड हिज़ फ़रारी’ से जीवन के उपदेश

Who Will Cry When You Die?

रॉबिन शर्मा

जयको पब्लिशिंग हाउस
अहमदाबाद बेंगलोर भोपाल भुबनेस्वर चेन्नई
दिल्ली हैदराबाद कोलकाता लखनऊ मुम्बई

प्रशंसा के कुछ शब्द
‘दि मंक हू सोल्ड हिज़ फ़रारी’ के लिए

“दिल पर छा जाने वाली एक कहानी जो सीख के साथ खुशी देती है।” पाउलो कोयलो ‘दि एलकेमिस्ट’ के लेखक।

“सनसनीदार से कम नहीं। यह किताब आपके जीवन में वरदान साबित होगी।” मार्क विक्टर हैनसन, सह लेखक, चिकन सूप फॉर द सोल।

“रॉबिन शर्मा ने एक ऐसी आकर्षक कहानी रची है जो प्राचीन तरीकों को सरल जीवन दर्शन में रुपान्तरित करती है। एक हर्षवर्धक पुस्तक जो आपका जीवन बदल देगी।” इलेन सेंट जेम्स, सिम्पलिफाई यूअर लाइफ और इनर सिम्पलिसिटी के लेखक।

‘यह मनोरंजक, मन को हरने वाली काल्पनिक शक्ति का अपने व्यक्तिगत विकास, व्यक्तिगत प्रभावशीलता और व्यक्तिगत प्रसन्नता के क्षेत्र में प्रयोग है। इसमें ज्ञान की दौलत है जो हर इन्सान के जीवन को बेहतर और प्रगतिशील बना सकती है।” ब्रायन ट्रेसी, मैक्सिमम एचीवमेंट की लेखिका।

“रॉबिन शर्मा के पास हम सबके लिए एक महत्त्वपूर्ण सन्देश है। वह जो हमारे जीवन को बदल सकता है। उन्होंने अपने तरह की एक अलग किताब लिखी है जो इस भागदौड़ के युग में हमें व्यक्तिगत सन्तुष्टि देती है।” स्कॉट डी गारमो, पूर्व प्रकाशक, सक्सेस मैगज़ीन।

“जीवन के महत्त्वपूर्ण प्रश्नों पर प्रकाश डालती है।” दि एडमन्टन जनरल।

“दि मंक हू सोल्ड हिज़ फ़रारी” एक तालमेल वाली, लाभदायक और पढ़ने लायक पुस्तक है। यह वास्तव में पाठकों को जीवन की इस दौड़ का सामना करना सिखाती है।” दि किंगस्टन विग स्टैन्डर्ड।

“एक शानदार पुस्तक। रॉबिन शर्मा अगले ऑग मैनडीनो हैं।” डौटी वॉल्टर्स, स्पीक एन्ड ग्रो रिच के लेखक।

“साधारण विवेक जिससे हर व्यक्ति को लाभ मिल सकता है।” दि कैलगेरी हेराल्ड।

“इस पुस्तक को ‘दि वेल्दी बार्बर’ जो व्यक्तिगत विकास से सम्बंधित है की श्रेणी में रखा जा सकता है। इसके अर्न्तज्ञान से परिपूर्ण सन्देश जीवन में बेहतर सन्तुलन, संयम और प्रभावशीलता लाने में सहायक सिद्ध होगा।” इन्वेस्टमेन्ट एक्ज़ीक्यूटिव।

“एक सम्पत्ति – एक समृद्ध और शक्तिशाली तरीका जिससे वास्तविक सफलता और खुशी पाई जा सकती है। रॉबिन शर्मा ने युगों के ज्ञान को समन्वित करके उसे इस संघर्षपूर्ण काल के लायक बनाया है। यह मैं भी नहीं कर पाया था। जो टाई, नेवर फियर और नेवर क्विट के लेखक।

“अपने सामर्थ्य तक पहुँचने के सरल तरीके।” दि हैडीफैक्स डेली न्यूज़।

“एक अद्भुत कहानी जिसके पाठों से आप जीवन को समृद्धता से पूर्ण कर सकते हैं।” केन वेगोटस्की, लेखक, दि अल्टीमेट पावर।

“एक अत्यन्त उम्दा तरीके से बनाई गयी कहानी जो सरल तरीको से आश्चर्यजनक रूप से किसी के भी जीवन में सुधार ला सकती है। मैं इस बहुमूल्य पुस्तक को पढ़ने की सलाह अपने सब मुव्वकिलों को दे रहा हूँ।” जॉर्ज विलियम्स, प्रेसिडेंट, कैरेट कन्सलटिंग इन्टरनेशनल।

“रॉबिन शर्मा आध्यात्म की उँची राह के साथ-साथ व्यक्तिगत सन्तुष्टि भी प्रदान करते हैं।” दि ओटावा सिटिज़न।

“रॉबिन पूर्व और वर्तमान के ज्ञान को पाठक की पसन्द के हिसाब से सन्निहित करते हैं। अपने आप करने वाली पुस्तिका सर्वोच्च कोटि की व्यक्तिगत उपलब्धि का एक-एक कदम निर्धारित करती है। सफलता के रहस्य में शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक सन्तुलन भी शामिल है। रॉबिन का सन्देश इतना शक्तिशाली है कि यह एक तेज प्रकाशवान किरण की तरह है। उनके शब्द जादुई हैं।” -दि हिन्दू।

“रॉबिन शर्मा के श्रेष्ठ सम्प्रेषण चातुर्य ने उन्हें दुनिया के सफलतम अग्रणिय विचारकों की श्रेणी में खड़ा कर दिया है जिनकी विचारधारा व्यवसाय में नेतृत्व और जीवन से संबंधित है।” दि टाइम्स ऑफ इंडिया।

“हर कोई नेता है ... कार्यक्षेत्र में नेतृत्व के नये आयाम आपको बेहतर सम्मान और कार्य करने का एक सकारात्मक अनुभव देंगे। रॉबिन जीवन के हर महत्त्वपूर्ण क्षेत्र में सन्तुलन हासिल करने में विश्वास रखते हैं। उनकी किताबें मशहूर खिलाड़ियों और नामी हॉलिवुड सितारों ने पसन्द की है।” दि इकोनोमिक टाइम्स।

“उनकी शिक्षण शालाएँ मैनेजिंग डायरेक्ट्रस, फिल्मी सितारों से लेकर डायरेक्ट्रस और अधिकारियों तक को लुभाते हैं। दीपक चोपड़ा एक आध्यत्मिक लेखक हैं जबकि रॉबिन ज़्यादा व्यवहारिक रूप से जीवन दर्शन को सरलता प्रदान करते हैं।” दि इन्डियन एक्सप्रेस।

‘रॉबिन शर्मा आज एक अन्र्तराष्ट्रीय सर्वाधिक बिकने वाले लेखक हैं। वह शक्ति जिसका भरोसा किया जा सकता है।” सिटी इन्डियन एक्सप्रेस।

“एक हँसमुख व्यक्तित्व, मुस्कुराता चेहरा और व्यक्तिगत संबंध स्थापित करने की प्राकृतिक काबलियत के साथ रॉबिन के लिए प्रशिक्षण गुरु बनना मुश्किल नहीं था। वह उपाधि जिसे मानने से वे इन्कार करते हैं। दि फ्री प्रेस जरनल।

“पुस्तक सादगी से भरी हुई परन्तु प्रेरणा से परिपूर्ण एक सफल वकील की कहानी है जो जीवन की बेहतर सन्तुष्टि के लिए सबकुछ छोड़ देता है। एक महान उद्देश्य की भावना, प्रसन्नता और सन्तोष की अभिलाषा इसमें प्रचुरता में नज़र आती है।” डी एन ए।

“रॉबिन अपनी अन्य पुस्तकों की तरह इसमें भी सकारात्मक उर्जा की किरणें फैलाकर व्यवसाय और आत्म सहयोग दोनों दिशाओं में अपनी पसन्द दर्शाते हैं। रॉबिन का वास्तव में विश्वास है कि उनके अनुभवों ने बहुत से लोगों की मदद की है विशेषकर जब वे संगठनों के सत्र लेते हैं।” दि एशियन एज़।

“रॉबिन से मिलने के बाद हर इन्सान इस भावना के साथ वापस आता है कि वह आदमी सच्चा है।” डेकन हेराल्ड।

“मशहूर आत्म सहायता के गुरु रॉबिन शर्मा को पढ़ने वालों की सूचि में पूर्व इज़रायली प्रधानमंत्री और नोबल प्राइज़ विजेता सिमौन पियर्स मिशैल योह और रिकी मार्टिन जैसे लोग शामिल हैं।” विजय टाइम्स।

“शर्मा पाठक को ज्ञान के प्रकाश की ओर ले जाते हैं।” दि क्रोनिकल हेराल्ड।

“वे एक फलदायक नाम हैं परन्तु प्रेरणादायक वक्ता के क्षेत्र में वे गुरु कहलाना पसन्द नहीं करते हैं। वह जायज़ भी है क्योंकि एक संगठनों के प्रशिक्षक के नाते भारतीय नेताओं के द्वारा वे अपनी कल्पना और लियाकत के लिए पहली पसन्द हैं जो एक विश्व स्तर के संगठन को सही ढर्रे पर ला सकता है।” दि न्यू इन्डियन एक्सप्रेस।

प्रशंसा के कुछ शब्द

'लीडरशिप विज़डम फ्रॉम दि मंक हू सोल्ड हिज़ फ़रारी'

"साल की सर्वश्रेष्ठ व्यवसायिक पुस्तकों में से एक" प्रॉफिट मैगज़ीन।

"अत्यन्त सूचनावर्धक, पढ़ने में आसान और अत्यन्त सहायतापूर्ण... हमने इसकी प्रतियाँ अपनी मैनेजमेंट टीम और स्टोर ऑपरेट्र्स में बाँटी हैं। परिणाम अत्यंत सकारात्मक रहे।" डेविड ब्लूम, सी.ई.ओ, शॉपर्स ड्रग मार्ट।

"रॉबिन शर्मा के पास स्वच्छ और वास्तविक तरीके हैं जिनके ज़रिए वे आज के युग के संघर्षपूर्ण नेतृत्व विवादों का अत्यंत पुष्ट समाधान दर्शाते हैं। यह इतना ताज़गी से भरा हुआ है जबकि व्यवसायिक अधिकारी इतनी निरर्थक बातों को सुन रहे हैं।" ईआन टर्नर, मैनेजर, सिलेस्टिका लर्निंग सेंटर।

"यह पुस्तक बुद्धिमत्ता और साधारण ज्ञान के रूप में सोने की खदान के समान है।" डीन लैरी टैप, रिचर्ड आइवी स्कूल ऑफ बिज़नेस, यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्टर्न ऑनटेरियो।

"एक बेहतरीन किताब जो किसी भी व्यवसायिक व्यक्ति को आगे बढ़ने और जीवन को और प्रभावशाली तरीके से जीने में मदद करेगी।" जिम ओ नील, डायरेक्टर ऑफ ऑपरेशन्स्, डिस्ट्रिक्ट सेल्स डिविज़न, लन्डन लाइफ।

"मंक व्यवसाय में संतुलन की राह दिखाता है ... किताब असरदार है।" दि टोरोन्टो स्टार।

"लीडरशिप विज़डम फ्रॉम दि मंक हू सोल्ड हिज़ फ़रारी" सर्वश्रेष्ठ किताबों की सूचि में उच्च स्थान ग्रहण करेगी।" इन्वेस्टमेंट एक्ज़ीक्यूटिव।

"शर्मा का उद्देश्य पाठक को अन्र्तदृष्टि प्रदान करके एक कल्पनाशील नेता बनाना है और उनकी मदद करके उनके संगठन को इस परिवर्तन के युग में बदलाव लाकर विकसित करना है।" सेल्स प्रमोशन मैगज़ीन।

"शर्मा ने पूर्व और पश्चिम के महान दार्शनिकों के ज्ञान का समन्वय करके उसका व्यवसाय की दुनिया में प्रयोग किया है।" दि लिबरल।

"शर्मा पूर्व गुरुओं की शिक्षा पर प्रकाश डालकर रास्ता दिखाते हैं कि किस तरह हम इस परिवर्तनशील, मशीनी युग की चिन्ताओं का सामना कर सकें।" द रेड डियर एडवोकेट।

मैं यह पुस्तक अपने पाठकों को समर्पित करता हूँ। काश आप इसमें खोजे हुए जीवन के इन पाठों को अपने आस-पास के लोगों के जीवन में सुधार लाने के प्रयत्न में अपनी सम्पूर्ण प्रतिभा का प्रदर्शन कर सकें।

यह किताब मेरे बच्चों कोल्बी और बियान्का को भी समर्पित है जोकि मेरे जीवन के दो महानतम शिक्षक साबित हुए हैं। मैं इनसे अत्यन्त प्रेम करता हूँ।

जीवन की त्रासदी मृत्यु में नहीं बल्कि जीते जी अपने अर्न्तमन को मार देने में है।

-नॉर्मन कज़िन्स

विषय-सूचि

प्रस्तावना

मैं इस पुस्तक का चुनाव करने के लिए आपका सम्मान करता हूं। ऐसा करके आपने अपने जीवन को अधिक सावधानी, प्रसन्नता और सम्पूर्णता से जीने का निर्णय ले लिया है। आपने अपने जीवन को भाग्य के भरोसे या एक भूल की तरह जीने के बजाए अपनी पसन्द और कल्पनानुसार जीने का निश्चय कर लिया है। और इसके लिए मैं आपकी प्रशंसा करता हूं।

जब मैं 'दि मंक हू सोल्ड हिज फ़रारी' की श्रृंखला के पूर्व दो पुस्तकें लिख रहा था। मुझे पाठकों के अनगिनत पत्र मिले जिनके जीवन उस ज्ञान को पाकर बदल गये। उन पुरुष और स्त्रियों के व्यक्तव्यों ने मुझे प्रेरणा दी और मेरे हृदय को छू लिया। बहुत से पत्रों ने मुझे 'आर्ट ऑफ लिविंग' के पाठों का सार निकालने के लिए प्रेरित किया। और यही वजह है कि वे सब बातें जिनके बारें में मुझे विश्वास है कि वे आपके जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकती हैं, मैं उन्हें इकट्ठा करने मे जुट गया।

आगे के पृष्ठों में जो भी लिखा है वे दिल से महसूस की गई चीजें है और इस आशा के साथ लिखी गई हैं कि आप न सिर्फ उस विवेक के साथ जुड़ेगे परन्तु उस पर अमल करके अपने जीवन में स्थायी सुधार भी लायेंगे। अपने खुद के अनुभवों से मैने सीखा कि सिर्फ यह जानना आवश्यक नहीं है कि हमें क्या करना है परन्तु उस ज्ञान का उपयोग हमें अपने जीवन में करना चाहिए तभी हम अपनी इच्छा के अनुसार जीवन बिता सकते हैं।

और जैसे ही आप 'दि मंक हू सोल्ड हिज फ़रारी' की श्रृंखला की इस तीसरी पुस्तक के पृष्ठ पलटेंगे मुझे आशा है कि आप ज्ञान के उस भन्डार को खोज लेंगे जो आपके जीवन के व्यवसायिक, व्यक्तिगत और आध्यात्मिक विलक्षणता की प्रचुरता को बढ़ाएगा। कृपया मुझे लिखें, ई-मेल भेजे या मेरी किसी कार्यशाला में मुझसे साक्षात्कार करके मुझे आप उन अनुभवों से अवगत कराएं जो आपने इस पुस्तक को पढ़कर संग्रहित किये हैं। मैं आपके पत्रों के व्यक्तिगत रुप से जवाब देने की पूरी कोशिश करुंगा। मैं आपको शुभकामना देता हूं कि आपको अनन्त शान्ति मिले, आप महान प्रगति हासिल करें और आप अपना अधिकतर समय किसी महत्वपूर्ण उद्देश्य की प्राप्ति में बिताएं।

-रॉबिन एस. शर्मा

पाठकों के लिए टोल-फ्री माध्यम: 1-888 R-SHARMA
ई-मेल: wisdom@robinsharma.com
इन्टरनेट: www.robinsharma.com

अध्याय 1

अपना लक्ष्य खोजिए

जब मैं बड़ा हो रहा था तो मेरे पिता ने मुझसे कुछ ऐसा कहा जो मैं कभी नहीं भूल सकता, "बेटा तुम जब पैदा हुए तो तुम रोए जबकी पूरी दुनिया ने जश्न मनाया। अपना जीवन ऐसे जियो कि तुम्हारी मौत पर पूरी दुनिया रोए जबकि तुम जश्न मनाओ।" हम उस काल में जी रहे हैं जहाँ हम जीवन का अर्थ भूल गए हैं। हम बहुत आसानी से इन्सान को चन्द्रमा पर भेज रहे हैं पर हमारे लिए सड़क पार करके अपने पड़ोसी से मिलना मुश्किल हो रहा है। हम एक बारूदी मिसाइल को बिना किसी चूक के दुनिया के आर-पार दाग सकते हैं परन्तु अपने बच्चों को पुस्तकालय ले जाने का समय निकालने से चूक जाते हैं। हमारे पास ई-मेल, फैक्स मशीन और डिजिटल फोन जैसे साधन हैं जिनके द्वारा हम बहुत आसानी से जुड़े रह सकते हैं फिर भी हम उस वक्त में रह रहे हैं जिसमें हम आपस में सबसे कम जुड़े हुए हैं। हमने अपनी मानवता को खो दिया है। हम अपने जीवन का उद्देश्य भूल गए हैं। हमने जीवन की सबसे अहम बातों को विस्मृत कर दिया है।

और अब जब आप यह पुस्तक पढ़ने जा रहे, है मैं आदरपूर्वक आपसे पूछना चाहूंगा कि ऐसा कौन है जो आपकी मौत के बाद रोने वाला है। आप कितने जीवनों पर अपनी छाप डालेंगे जबकि आपको इस ग्रह पर चलने का मौका मिला है। आने वाली पीढ़ियों पर आपके जीवन का क्या असर होगा। और आपने अपने अन्तिम पड़ाव से पहले क्या धरोहर छोड़ी। एक सीख जो मैंने अपने जीवन से ली है वह यह है कि अगर हम अपने जीवन का नियन्त्रण अपने हाथ में नहीं लेते हैं तो जीवन हमें नियन्त्रित करने लगता है। दिन हफ्तों में बीत जाते हैं हफ्ते महीनों में और महीने सालों में। सब कुछ इतना जल्दी खत्म हो जाता है कि हम सिर्फ जीवन को पूर्णता के साथ न जी पाने का अफ़सोस करते रह जाते हैं। जार्ज बर्नाड शॉ की मृत्यु-शैय्या पर उनसे पूछा गया, "अगर आपको यह जीवन दोबारा जीने का मौका दिया जाए तो आप क्या करेंगे?" उन्होंने एक लम्बी सांस लेकर कहा, "मैं वह इन्सान बनना चाहूंगा जो मैं बन सकता था परन्तु नहीं बना।" आपके साथ भी ऐसा न हो इसलिए मैं यह किताब लिख रहा हूं।

एक व्यवसायिक वक्ता होने के नाते मैं अपने काम के सिलसिले में अपना अधिकतर समय उत्तर अमरीका के पार अपने भाषणों और सम्मेलनों में व्यतीत करता हूं। एक शहर से दूसरे शहर में व्यवसाय की दुनिया में नायकत्व के बारे में अपनी अर्न्तदृष्टि और विचारों को विभिन्न लोंगों में बांटता हूं। हांलाकि वे लोग जीवन के अलग-अलग रास्तों से आते हैं परन्तु

घूमफिर कर उनके प्रश्न सिर्फ एक बात पर केन्द्रित रहते हैं कि वे किस प्रकार अपने जीवन का बेहतर अर्थ ढूँढ़ सकते हैं। किस प्रकार वे अपने कार्य द्वारा एक स्थायी सहयोग प्रदान कर सकते हैं और इसके पहले कि बहुत देर हो जाए वे अपने जीवन के सफर को आसान बनाकर उसका आनन्द ले सकें।

मेरा उत्तर हमेशा इसी तरह शुरु होता है: अपना लक्ष्य ढूंढिये। मुझे विश्वास है कि सबमें विशिष्ट गुण होते हैं जो इस इन्तजार में रहते हैं कि उनको किसी उचित उद्देश्य में उपयोग किया जाए। हम सब यहाँ किसी अनूठे लक्ष्य के लिए हैं, एक ऐसा महान उद्देश्य जो हमें अपनी मानवता के सर्वोच्च गुणों को उजागर करने में मदद दे सके और साथ ही हमारे आस-पास के लोगों के जीवन में कुछ अर्थ जोड़ सके। अपने लक्ष्य को खोजने का यह मतलब नहीं है कि आप वर्तमान के कार्य को छोड़ दें। इसका अत्यन्त सरल मायने है कि आपको अपने काम में उन चीजों पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए जो आप सबसे बढ़िया तरीके से कर सकें और अपनी छाप छोड़ सकें। इसका मतलब है कि आपको जिस परिवर्तन की आशा है उसे वास्तविक रूप देने के लिए दूसरे लोंगो की प्रतिक्षा न करें और जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा था “उस बदलाव को स्वयं लाने की कोशिश करिए जो दुनिया में देखना चाहते हैं।” और जैसे ही आप यह करेंगे जीवन बदल जाएगा।

अध्याय 2

प्रतिदिन किसी एक अजनबी पर उपकार कीजिए

अपनी मृत्यु-शैय्या पर ऐलड्स हक्सले ने अपने पूरे जीवन की शिक्षा पर अपने विचार व्यक्त किये और उसका सार सिर्फ इन शब्दों में दिया, “हमें एक दूसरे के लिए दया भाव रखना चाहिए।” बहुत बार हम सोचते हैं कि एक परिपूर्ण जीवन जीने के लिए हमें कुछ महान कार्य या शानदार अभियान करना चाहिए जो हमारा नाम अखबारों और पत्रिकाओं के मुख्य पृष्ठ पर ला सके। सत्य से बढ़कर कुछ भी नहीं है। एक अर्थपूर्ण जीवन प्रतिदिन के शालीन और दयालु कार्यों का समन्वय होता है जो कि धीरे-धीरे एकत्रित होकर जीवन धारा को महान बना देते हैं।

हर एक व्यक्ति जिससे आप जीवन में मिलते हैं वह या तो आपको कोई सीख देता है और उसकी अपनी कोई कहानी होती है। हर वह इन्सान जिससे हम अपने दिन के क्षणों में मिलते हैं, वह हमें अपनी भावनाओं और आदर को प्रचुर मात्रा में प्रकट करने का अवसर प्रदान करता है जो कि हमारी मानवता को परिभाषित करता है। क्यों नहीं आप अपने व्यक्तित्व को खोए बिना पूरा दिन ऐसा कार्य करते हुए बिताएं जो आपके आस-पास की दुनिया को सुशोभित कर सके? मेरे अनुसार अगर आप एक दिन में एक भी इन्सान के चेहरे पर मुस्कान ला सकें या किसी अजनबी के मन को प्रोत्साहित कर सकें तो आपका जीवन एक उपयोगी जीवन है। सरल भाषा में हम कह सकते हैं कि दयाभाव वह किराया है जो हमें इस ग्रह पर रहने के लिए किराए स्वरुप देना चाहिए।

अपनी दयालुता को अजनबियों पर प्रकट करने के लिए आपको अधिक सृजनात्मक होने की आवश्यकता है। आपके पीछे वाली कार की चुंगी का भुगतान अदा करना, पगडन्डी पर चलने वाले किसी असहाय को अपनी जगह दान कर देना और दूसरों से पहले उनका अभिवादन करना जैसे कई बढ़िया तरीके हैं जिनसे शुरुआत की जा सकती है। हाल ही में ‘दि मंक हू सोल्ड हिज़ फ़रारी’ की एक पाठिका ने मुझे वाशिंगटन स्टेट से एक पत्र लिखा। उसने लिखा था, “मेरा उसूल है कि मैं अपनी कमाई का दसवां हिस्सा उन लोगों के साथ बांटती हूं जिन्होंने मेरे अध्यात्मिक पथ पर मेरी मदद की है। कृपया 100 डॉलर के इस चेक को मेरी शुभकामनाओं और आर्शीवाद के साथ स्वीकार करें।” मैंने तुरन्त उनकी उदारता के बदले में अपने एक कार्यक्रम का ऑडियो टेप उत्तर स्वरुप भेज दिया जिससे उन्हें अपनी भेजी हुई भेंट का उपयुक्त मूल्य प्राप्त हो जाए। उनकी यह भावना दयालुता और निष्कपट स्वभाव की महत्ता की शिक्षा देती है।

अध्याय 3

अपना दृष्टिकोंण बनाये रखिये

एक पुरानी कहानी के अनुसार एक दिन एक व्यक्ति को अस्पताल के कमरे में किसी गम्भीर बीमारी के साथ लाया गया जहां एक और मरीज़ खिड़की के पास की शैय्या पर आराम कर रहा था। धीरे-धीरे उनमें दोस्ती हो गई और खिड़की के पास वाला रोगी रोज खिड़की से बाहर देखता और उसके बाद कुछ घन्टे वह अपने बीमार साथी को बाहर की दुनिया की सजीव व्याख्या करते हुए बिताता। किसी दिन वह अस्पताल के दूसरी तरफ के बगीचे में लगे हुए वृक्षों के हवा के झोंको के साथ झूमने की सुन्दरता के बारे में बताता था। किसी और दिन वह अपने दोस्त का मनोरंजन उन लोगों की एक एक बात बताकर करता जो अस्पताल के सामने से निकल रहे होते थे। जैसे-जैसे समय बीतता गया वह रोगी जो बिस्तर से बिल्कुल नहीं उठ पाता था वह अपने दोस्त के द्वारा बतलाए जाने वाले अद्‌भुत दृश्यों को न देख पाने की असमर्थता से विचलित हो उठा। परिणामस्वरुप वह उसे नापसन्द करने लगा और धीरे-धीरे उसकी नफरत तीव्र घृणा में बदल गई।

एक रात खिड़की के पास वाले मरीज को खांसी का दौरा पड़ा और उसने सांस लेना बंद कर दिया। सहायता बुलाने के लिए बटन दबाने के बजाए दूसरा मरीज पड़ा रहा। दूसरी सुबह वह रोगी जिसने अपने मित्र को खिड़की से झांकते हुए दृश्यों का ब्यौरा देकर बहुत सी खुशी दी थी, को मृत घोषित कर दिया गया और अस्पताल के उस कमरे से बाहर भेज दिया गया। दूसरे मरीज ने जल्दी ही अपना बिस्तर खिड़की के पास लगाने का निवेदन किया जिस पर अस्पताल की सेविकाओं ने तुरन्त अमल किया। परन्तु जैसे ही उसने खिड़की के बाहर के दृश्य को देखा बाहर के दृश्य ने उसे हिला कर रख दिया। खिड़की के सामने ईंटों की बनी हुई ठोस दीवार थी। मृत मित्र ने उसके मुश्किल समय को थोड़ा खुशहाल बनाने के लिए काल्पनिक दृश्यों का एक जाल बुना था जो कि उसके दयालु स्वभाव को दर्शाता है। उसका यह आचरण उसके स्वार्थहीन प्रेम का सबूत है।

यह कहानी, मैं जितनी बार इसके बारे में सोचता हूं मेरे अपने दृष्टिकोंण को एक नई दिशा में ले जाती है। अधिक परिपूर्ण और प्रसन्न जीवन जीने के लिए हमें मुश्किल परिस्थिति में अपने दृष्टिकोण को लगातार परिवर्तित करने की कोशिश करनी चाहिए, "क्या इस नकारात्मक स्थिति का सामना करने का इससे बेहतर और विवेकपूर्ण तरीका हो सकता है।" दुनिया में भौतिक शास्त्री स्टीवन हॉकिंग के अनुसार हम एक अत्यन्त छोटे तारे के एक छोटे से ग्रह पर रह रहे हैं जो खरबों तारापुन्जों से घिरा हुआ है। तो इस दृष्टिकोण के लिए आपकी

क्या राय है? इस सूचना के बाद क्या आपको लगता है कि आपकी वह परेशानियां जो आप झेल चुके हैं और जिन चुनौतियों का सामना आप फिलहाल कर रहे हैं क्या वे सही में उतनी गम्भीर हैं जितना आप सोच रहे हैं। हम इस ग्रह पर बहुत कम समय के लिए आते हैं। अगर पूरी तरह देखा जाए तो हमारी जिन्दगियां अनन्तकाल की कायनात पर कुछ बूंदो के समान हैं। अतः विवेकपूर्ण तरीके से इसका स्वाद लेकर इस सफर को आनन्ददायक बनाइए।

अध्याय 4

दृढ़ प्रेम का अभ्यास करिए

आत्म अनुशासन उच्च सफलता और अर्थपूर्ण जीवन की सुनहरी कड़ी है। अनुशासन हमसे वह बाते करवाता है जिन्हें हम दिल से जानते हैं कि हमें करना चाहिए पर हमारा मन उन्हें करने नहीं देता। आत्म अनुशासन के बिना न आपके लक्ष्य स्पष्ट हो पांऐगे, न आप समय का उपयुक्त तरीके से प्रयोग कर पाएंगे, न लोगो से अच्छा व्यवहार कर पाएंगे, न मुसीबत के पलों का सामना कर पाएंगे, न आप अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख पाएंगे और न ही सकारात्मक दृष्टिकोंण अपना पाएंगें।

मैं आत्म अनुशासन की आदत को दृढ़ अनुराग के नाम से बुलाता हूं क्योंकि अपने आप से सख्ती करना वास्तव में अधिक प्रेम की भावना है। खुद से सख्ती करके आप स्वैच्छिक रुप से जीवन व्यतीत करेंगे। आप अपना जीवन अपनी बनाई हुई शर्तों पर जिएंगे और उस पत्ते की तरह प्रतिक्रिया नहीं करेंगे जो बहते पानी और हवा की दिशा का रुख ले लेता है। जैसा कि अपने व्याख्यान में बताता हूं कि आप जितनी ज्यादा सख्ती अपने साथ दिखाएंगे जीवन आपको उतना ही आसान लगेगा। आपके जीवन की उत्तमता आपके चुनावों और निर्णयों पर निर्भर करती है, इस श्रेणी में यह भी शामिल है कि आप किस नौकरी में जाना चाहते हैं, आप कौन सी किताबें पढ़ते हैं आप कितने बजे उठते हैं और वे विचार जिन पर आप सोच विचार करते है। जब हम अपनी समस्त मानसिक शक्ति को अपने सही चुनावों की ओर जुटा देते हैं और आसान चुनावों की उपेक्षा करते हैं ओर तो यही हमारे जीवन की बागडोर का नियंत्रण हमारे हाथ में दे देता है। सक्षम और सम्पूर्ण लोग आसान और आरामदायक काम करने में अपना समय बरबाद नहीं करते हैं। उनमें अपने दिल की आवाज सुनने की हिम्मत और उसे करने की बुद्धिमत्ता होती है। यह आदत उन्हें महानता का दर्जा देती है।

“एक सफल इन्सान की मंशा वह सब करने की होती है जिसे असफल इन्सान नहीं करना चाहता है।” निबन्धकार और विचारक ई. एम. ग्रे के अनुसार “वे उन्हें जरुरी होने पर भी नहीं करना चाहते हैं। उनकी नापसन्दगी उनके लक्ष्य की कमजोरी के अधीन होती है।” उन्नीसवीं सदी के अंग्रेजी लेखक थॉमस हेनरी हक्सले ने यही निष्कर्ष दिया है, “शायद शिक्षा का सबसे अधिक मूल्यवान परिणाम उस योग्यता में है जो हमसे वह करवाती है जो हमें करना चाहिए चाहे हम उसे पसन्द करे या न करें।” और अरस्तु ने इस विवेकपूर्ण बात को दूसरे ढ़ंग से कहा है, “हम जो भी सीखते हैं वह वास्तव में स्वयं अनुभव करके सीखते हैं

उदाहरण के लिए इमारत बनाने की कारीगरी इमारत बनाने से आती है। वीणा बजाने के अभ्यास से वीणा वादक बनते हैं। उसी प्रकार सत्य का पालन करने से हम निष्पक्ष बनते हैं। अनुदेशों के पालन से हम आत्म अनुशासन सीखते हैं और साहस के कार्य करके हम वीर बनते हैं।

अध्याय 5

दैनिक पत्रिका बनाएं

अपनी दिनचर्या का रोज़नामचा बनाना अपने आप में आत्म उन्नति का सबसे बढ़िया तरीका है। रोजमर्रा के आपके वे अनुभव जिनसे आपने कुछ सीखा है वे आपको हर दिन के साथ अधिक अक्लमंद बनाते हैं। आपमें आत्म सजगता का विकास होगा और आप कम गल्तियां करेंगें। दैनिक पत्रिका आपके अभिप्राय स्पष्ट करती है, जिनसे आप वास्तव में महत्वपूर्ण बातों पर अपना ध्यान केन्द्रित कर सकें।

दैनिक सारिणी रोज़ आपको अपने आपसे वार्तालाप करने का मौका देती है। आपको इस दुनिया में कुछ गम्भीर चिन्तन करने पर मजबूर करती हैं जोकि वह क्रिया है जिसे देखने को हम आजकल तरस जाते हैं। यह आपकी विचारधारा को स्पष्टता प्रदान करेगी और आपको और अधिक स्वेच्छिक और चेतन रुप से जीने में मदद देगी। इसके अलावा यह आपको एक केन्द्र स्थान देती है जहां आप अपने महत्वपूर्ण विषयों पर अपने अर्न्तनिरीक्षण का कागज़ी प्रमाण रख सकते हैं और सफलता के उन ज़रुरी मन्त्रों को लिख सकते हैं जो कि आपके लिए उपयोगी साबित हुए हैं, और उच्च स्तर के व्यवसायिक, व्यक्तिगत और आध्यात्मिक जीवन को प्राप्त करने के लिए महत्वपूर्ण बातों पर अमल करने का वादा कर सकते हैं। यह व्यक्तिगत रोज़नामचा आपको अपनी कल्पना को उड़ान देने और अपने सपनो को परिभाषा देने के लिए निजी स्थान प्रदान करता है।

दैनिक कार्यकारिणी और दैनन्दिनी में फर्क होता है। दैनन्दिनी में आप घटनाओं का विवरण लिखते हैं और दैनिक सारिणी में आप घटनाओं का विश्लेषण करके उनका मूल्यांकन करते हैं। रोज़नामचा आपको यह सोचने के लिए प्रेरित करता है कि आप क्या करने जा रहे हैं क्यों करने जा रहे हैं और जो आप कर चुके हैं उससे आपने क्या सीखा है। दैनिक सारिणी में लिखना आपके आत्म विकास और विवेक को शिक्षा देता है जिससे आप अपने अतीत के अनुभवों का अपने बेहतर भविष्य के निर्माण में सदुपयोग कर सकें। चिकित्सा विभाग के शोधकर्ताओं नें यह पाया है कि एक निजी रोज़नामचे में 15 मिनट भी प्रतिदिन लिखना आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, आपके शरीर की रोगों से लड़ने की शक्ति और अभिवृत्ति को बरकरार रखता है। याद रखिए कि अगर आपकी ज़िंदगी विचार करने के काबिल है तो वह लिखने के काबिल भी है।

अध्याय 6

ईमानदारी के मन्त्र का विकास करिए

हम झूठे वादों की दुनिया में रह रहे हैं। हम उस वक्त से गुज़र रहे हैं जब लोग अपने ही दिए हुए वचन को हल्के रुप से लेने लगे हैं। हम यह जानते हुए भी कि हमारे पास समय नहीं है फिर भी अपने मित्र को खाने पर बुलाने का प्रस्ताव रखते हैं। हम सहयोगी को नई किताब पढ़ने के लिए देने का वादा करते हैं यह जानते हुए भी कि हम अपनी पुस्तकें किसी को उधार नहीं देते। और हम अपने आप से वादा करते हैं कि हम इस वर्ष अपने आपको उचित रुप में ढालेंगे, अपने जीवन को सरल बनाएंगे और अपने जीने के ढ़ंग में कोई आवश्यक बदलाव लाए बिना इस लक्ष्य को पाने की कोशिश करेंगें।

ऐसी बातें कहना जो सही मायने में कोई महत्व नहीं रखती हैं बोलते रहने से यह हमारी आदत का हिस्सा बन जाती है। मगर असली परेशानी तो तब होती है जब आप अपना वचन तोड़ते हैं तो आप दूसरों का विश्वास भी खो देते हैं। जब आप अपनी साख खोते हैं तो विश्वास का धागा भी टूट जाता है। और विश्वास के बन्धन को तोड़ना टूटे हुए रिश्तों की ओर ले जाता है।

एक ईमानदारी के तत्वज्ञान का विकास करने के लिए आपको उन झूठों का हिसाब रखना शुरु कर देना चाहिए जो आप एक हफ्ते के समय में बोलते हैं। आप अगले सात दिनों के लिए सत्य का व्रत रखिए और कसम खाइए के दूसरों के साथ अपने कारोबार में आप सत्य का पालन करेंगें और साथ ही खुद के साथ भी ईमानदार रहेंगे। हर बार जब आप सही काम करने से चूक जाते हैं तो आप अपने गलत काम करने की आदत को बढ़ावा देते हैं। हर बार जब आप सच नहीं बोलते हैं तो आप झूठ बोलने को बढ़ावा देते हैं। अपना दिया हुआ वादा अवश्य पूरा करिए। अपनी बात पर अटल रहने वाला व्यक्ति बनिए न कि सिर्फ 'बातें और कार्य नहीं' जैसा कि मदर टेरेसा ने कहा है, "बातचीत कम होनी चाहिए, उपदेश देने और समाजिक मेल-जोल का एक ही स्थान नहीं हो सकता।" फिर आप क्या करें? एक झाड़ू उठाइए और किसी का घर साफ करिए। वही अपने आप में एक अच्छी शुरुआत है।

अध्याय 7

अपने अतीत का आदर करिए

आप हर पल अपने अतीत में रहते हैं जो आपने अपने भविष्य से चुराया होता है। हर क्षण जब आप अपनी परेशानियों पर अधिक ध्यान देते हैं तो वे आपको उनके निवारण से दूर ले जाती हैं। जीवन में आप जो चाहते थे पर नहीं हुआ उसके बारे में सोचते रहने से आप अपने जीवन में उन बातों को होने से रोकते हैं जिनकी आपको हमेशा से चाह थी। यह परम सत्य है कि आप जिस बारे में हर वक्त सोचते हैं वही बनते हैं। अत: बीती हुई घटनाओं और गल्तियों के बारे में चिन्तित होने का फायदा तब ही है अगर आप उन्हें फिर से अनुभव करना चाहते हैं। इसके बजाए आपको अपने अतीत से शिक्षा लेकर ज्ञान के और प्रकाश के एक नए धरातल पर आने का प्रयत्न करना चाहिए। जीवन की सबसे दुखद घटनाएं जीवन के सबसे बेहतरीन अवसरों का रास्ता खोलती हैं। एक प्राचीन विचारक यूरीपाइड्स ने कहा है, "बदकिस्मती में खुशनुमा बदलाव के अद्‌भुत अवसर छिपे होते हैं। अगर आपके हिस्से में अत्यधिक परेशानियां आई हैं तो शायद इस बात का द्योतक है कि आप को किसी महान कार्य के लिए तैयार किया जा रहा है। इन परेशानियों का सामना करके आपके उस काम के लिए बेहतर ज्ञान और सामर्थ्य होगा। अपने भविष्य की उन्नति के लिए जीवन की इस सीख का ईंधन की तरह उपयोग करना चाहिए। यह हमेशा याद रखिए कि जीवन में प्रसन्न लोगों ने भी कई बार अप्रसन्न लोंगों से ज्यादा परेशानियां झेली होती हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि उन्हें उन संस्मरणों को अपने जीवन को परिपूर्ण बनाने की दिशा में ढ़ालना आता है।

और यह भी याद रखिए कि अगर आप दूसरों की तुलना में ज्यादा असफल हुए हैं तो अपेक्षित है कि आपका जीवन अधिक रुप से सम्पूर्ण है। जो लोग ज्यादा खतरे मोल लेते हैं और दूसरों से ज्यादा हिम्मत रखते हैं वे स्वभाविक रुप से ज्यादा असफलताएं भी झेलते हैं। परन्तु मेरी राय में शायद हिम्मत करके कुछ कोशिश करके असफल होना कोई भी प्रयत्न न करने से बेहतर है। मैं अपने जीवन के दिन असंभव लगने वाली चीज़ों को सम्भव बनाने में बिताना पसन्द करुंगा। मैं सुखी, सुरक्षित और साधारण जीवन जीने के बजाए अपना जीवन मानवीय सीमाओं का प्रसार करके असम्भव को सम्भव बनाने की चेष्टा में बिताना चाहूंगा। यह जीवन की असली सफलता का सार है। जैसा कि हिरोडोट्स ने बुद्धिमत्ता के साथ कहा है "कायरता और अनगिनत असुरक्षाओं के साथ बैठे रहकर कुछ न करने से ज्यादा अच्छा होगा कि निर्भीकता के साथ उन खतरों की चुनौती को स्वीकार करें जो हमारे पूर्वानुमान के हिसाब से आधे भी नहीं होते हैं।" या जैसा कि बुकर टी वाशिंगटन ने कहा है "मैने यह सीखा

है कि सफलता का मापदण्ड वह स्थान नहीं है जहां तक कोई पहुंचता है बल्कि वह बाधाएं है जिन्हें जीतकर वह उस सफलता तक पहुंचता है।”

अध्याय 8

अपने दिन की अच्छी शुरुआत करिए

जिस तरह से आप अपने दिन की शुरुआत करते हैं वह यह निर्धारित करता है कि आपका दिन कैसा बीतेगा। जागने के बाद के पहले 30 मिनट को मैं 'प्लैटिनम 30' बुलाता हूं क्योंकि वे वास्तव में आपके दिन के सबसे महत्वपूर्ण क्षण होते हैं और आगे आने वाले पलों की श्रेष्ठता पर अत्यन्त गहन प्रभाव डालते हैं। अगर आपके पास यह करने का विवेक और ज्ञान है तो इस प्रमुख समय में आप सिर्फ पवित्र विचारों को मन में लाएं और सर्वोत्तम कार्य करें। आप महसूस करेंगें कि आपका दिन एक शानदार शुरुआत के साथ अनेक सर्वश्रेष्ठ दिशाओं को लेकर आएगा।

हाल ही मैं अपने दो छोटे बच्चों को सनसनीखेज आइमैक्स फिल्म 'एवरेस्ट' दिखाने ले गया। सांस रोक देने वाले दृश्यों और वीरता के खूबसूरत प्रदर्शन के अलावा एक और बात जो मेरे ध्यान में रह गई वह यह है कि पर्वत की ऊँचाई तक पहुँचने के लिए एक अच्छे बेस कैंप की आवश्यकता होती है। अगर धरातल के कैंप में विराम, विश्रान्त और शरण न मिलती तो उनके लिए चोटी तक पहुँचना असम्भव था। जब वे दूसरे कैम्प में पहुंचे फिर वे कुछ हफ्तों के लिए अपनी ताकत को वापस लाने के लिए बेस कैम्प में वापस आ गए। जैसे ही वे तीसरे कैम्प पर पहुंचे वे जल्द ही चौथे कैम्प पर पहुचने की तैयारी करने बेस कैम्प में वापस आ गए। और जब वे पाँचवे कैम्प पर पहुँचे तब वे फिर से पर्वत के नीचे अपने शरणालय में आ गए जिससे वे अपने आपको पर्वत के शिखर तक पहुँचने के लिए तैयार कर सके। उसी तरीके से मैं सोचता हूं कि हम सबको व्यक्तिगत ऊँचाइयों तक पहुंचने के लिए और अपनी दैनिक चुनौतियों पर विजय प्राप्त करने के लिए इस 'प्लेटिनम 30' के समय में अपने बेस कैम्प जाने की कोशिश करनी चाहिए। हमें वापस उस जगह पर जाने की आवश्यकता होती है जहां हम फिर से अपने जीवन के ध्येय के साथ सम्बन्धित हो जाते हैं, अपना नवीनीकरण कर सकते हैं और दोबारा उन बातों पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं जो सबसे ज्यादा आवश्यक है।

अपने स्वयं के जीवन में मैने एक बहुत ही असरदायक प्रातःकालीन पद्धति का विकास किया है जो मेरे दिन की एक शान्त और प्रसन्नता से भरी हुई शुरुआत करती है। मैं अपने निजी शरणालय में बैठकर बिना किसी विघ्न के उन नवीनीकरण के उपायों का अभ्यास करता हूं। इसके बाद मैं पन्द्रह मिनट का समय मौन मनन में व्यतीत करता हूं। अपने जीवन की सब अच्छी बातों पर ध्यान केन्द्रित करके यह सोचता हूं कि आने वाला दिन क्या नया

लेकर आने वाला है। इसके बारे में अपने ज्ञानवर्धक साहित्य से कोई पुस्तक उठाता हूं जो कि अपरिचित सत्य से जुड़े हुए उन सफल लोगों के बारे में है जिन्हें इस तेज रफ्तार वाले जीवन में लोग भूल रहे हैं। उदाहरण के लिए रोमन दार्शनिक मार्फस ऑरेलियस की लिखी हुई पुस्तक 'मेडिटेशन्स', 'दि ऑटोबायोग्राफी ऑफ बैन्जामिन फ्रैंकलिन' और हेनरी डेविड थोरियू की लिखी हुई 'वॉल्डन'। इन पुस्तकों के पाठ मुझे उन चीजों पर केन्द्रित करते हैं जो मेरे लिए वास्तव में जरुरी हैं मेरी मदद करते हैं कि मैं अपने दिन की शुरुआत सही कदम उठाकर कर सकूँ। और जिस ज्ञान का पाठ मैं उस अनमोल सुबह के समय करता हूं वह मेरे दिन के बचे हुए पलों को प्रकाश से सराबोर कर देते हैं। अतः अपने दिन की अच्छी शुरुआत कीजिए। आप जल्द ही एक बदले हुए व्यक्तित्व के स्वामी होगें।

अध्याय 9

शिष्टता के साथ न बोलना सीखिए

आपके लिए अपने सामने आने वाले हर अनुरोध के लिए हामी भरना तब आसान होता है जब आपके जीवन की प्राथमिकताएं धुंधली होती है। जब आपके दिन प्रेरक और परिपूर्ण दृष्टिकोण के बिना भविष्य का मार्गदर्शन करते हैं तब उसका अन्तिम परिणाम इस रुप में हमारे सामने आएगा कि आपके आस पास काम करने वाले लोगों के लिए उनकी प्राथमिकताएँ आपके कार्यों पर हावी करना कठिन नहीं होगा। जैसा कि मैने 'लीडरशिप विज़डम फ्रॉम दि मंक हू सोल्ड हिज फ़रारी' में लिखा है, "अगर आपके दैनिक कार्यक्रम में आपकी प्रधानताएँ आपकी सारिणी का हिस्सा नहीं बनती हैं तो दूसरों की प्राथमिकताएँ उनका स्थान ले लेंगी। इसका उपाय सिर्फ यह है कि आपको अपने जीवन के उच्चतम उद्देश्य के बारे में दृढ़ बनना है और शिष्टता के साथ नहीं बोलना सीखना है।

एक चीनी धर्मात्मा च्वान्ग सू ने एक आदमी की कहानी सुनाई थी जो एक महाराजा के लिए तलवारें गढ़ता था। नब्बे साल की उम्र मे भी वह अपना काम अत्यन्त सामर्थ्य और बखूबी से करता था। चाहे जितनी भी जल्दी में किया जाए पर उसके काम में गल्ती नहीं होती थी। एक दिन महाराजा ने उस वृद्ध से पूछा "यह एक स्वभाविक गुण है या कोई अनोखी तकनीक जिसकी वजह से तुम इतना बढ़िया काम करते हो?" "आवश्यक बातों पर ध्यान देना ज़रूरी होता है," तलवार गढ़ने वाले कारीगर ने कहा, "मैंने तलवार बनाने का काम इक्कीस साल की उम्र में शुरु किया था। फिर मैं किसी और चीज़ की फिक्र नहीं करता था। मैने तलवार के अलावा न तो कभी किसी वस्तु की ओर देखा और न ही ध्यान दिया। तलवार गढ़ना मेरा उद्देश्य और मेरी चाहत बन गई। मैने सम्पूर्ण शक्तियों को किसी और दिशा में जाने के बजाए सिर्फ अपनी कला की दिशा में निर्देशित कर दिया। यही मेरी श्रेष्ठता का राज है।"

सबसे ज्यादा सक्षम लोग अपनी उस 'सर्वोच्चता के क्षेत्र' पर ध्यान देते हैं जिन बातों में वे सर्वश्रेष्ठ हैं और अपनी प्रभावकारी गतिविधियों से अपने जीवन को आगे की दिशा में बढ़ा सकते हैं। अपनी सर्वोच्च महत्वपूर्ण चीज़ों की प्रचुरता के कारण कुछ न्यून महत्व वाली चीज़ें हमारा ध्यान आकर्षित करके विघ्न डाल सकती हैं उन्हें नकारा जा सकता है। माइकल जॉर्डन जो बास्केट बॉल के इतिहास में सबसे अच्छा खिलाड़ी माना जाता है वह न तो अपने लिखित समझौतों को तय करता था, न ही अपनी पोशाक की डिज़ाइन बनाता था, और न ही अपनी यात्रा की तैयारी करता था। वह अपने समय और शक्तियों को पूरी तरह से बास्केट

बॉल के खेल पर केन्द्रित कर देता था जिसमें वह सर्वोत्तम था, बाकी के कामों की जिम्मेदारी उसके प्रबन्धक करते थे। जैज़ के महान कलाकार लुई आर्मस्ट्रांग ने अपना समय कभी भी टिकट बेचने में या श्रोताओं की कुर्सियाँ लगाने में नष्ट नहीं किया। उसने अपने ध्यान का केन्द्र बिन्दु अपनी कला पर रखा जोकि तुरही बजाने में थी। अनावश्यक बातों को अस्वीकार करने से आप उन चीज़ों पर ज्यादा समय दे सकते है जिससे हमारे जीवन को संवारने और बेहतर बनाने में मदद मिलती है और साथ ही सहायता भी मिलती है कि हम उस धरोहर को छोड़ सके जिसके उद्देश्य को पूरा करने के लिए हम पैदा हुए हैं।

अध्याय 10

साप्ताहिक विश्राम लीजिए

प्राचीन काल में हफ्ते का सातवाँ दिन धार्मिक विश्राम का दिन माना जाता था। जीवन के वे सबसे महत्वपूर्ण विषय जिनकी साधारणत: हम अवहेलना कर देते हैं जिनमें परिवार के साथ समय व्यतीत करना, वह समय जिसमें हम गहन चिंतन करते हैं और अपने नूतनीकरण पर ध्यान देते हैं, यह मेहनती लोगों को अपनी शक्ति नवीनीकरण करने में और जीवन का एक दिन और सन्तुष्टता के साथ जीने का अवसर देता है। परन्तु जैसे जीवन की भाग दौड़ बढ़ी अनेक गतिविधियों ने लोगों का ध्यान खींचना शुरु कर दिया और विलक्षण लाभों वाली यह अद्भुत परम्परा खो कर रह गई।

तनाव अपने आप में कोई बुरी चीज नहीं है। हम अक्सर इसकी वजह से अपना कार्य संपादन सर्वोत्तम तरीके से करते हैं और अपनी सीमाओं से बाहर निकल कर उन चीज़ों को हासिल कर पाते हैं जो खुद भी आश्चर्यचकित कर देती हैं। किसी भी बढ़िया खिलाड़ी से पूछिए। असली परेशानी इस बात में है कि विश्वव्यापी तनाव के युग में हमें अपनी चिन्ताओं से छुटकारा नहीं मिल पाता है। अत: अपने आपको पुर्नजीवित करने के लिए और अपने अर्न्तमन को पोषित करने के लिए हफ्ते का कुछ समय शान्ति के लिए रखिए। एक साप्ताहिक विश्राम जिसमें आप जीवन की छोटी खुशियों तक पहुँच सकें। वे खुशियां जिन्हें आप अपने जीवन की व्यस्तता तथा जटिलताओं के कारण छोड़ दिया था। यह आसान तरीका तनाव को कम करेगा, आपकी सृजनात्मकता के साथ जुड़ेगा, और आप अपने जीवन के हर कर्तव्य का पालन अधिक प्रसन्नता के साथ करेंगे। आपका साप्ताहिक विश्राम पूरे दिन इसके लिए हो यह आवश्यक नहीं है। आपको सिर्फ कुछ घंटे अपने लिए अलग चाहिए शायद रविवार की शान्त सुबह इसके लिए ठीक रहेगी, जब आप अपना कुछ समय अपनी पसन्द की चीजें करने में व्यतीत कर सकते हैं। इसमें अपनी पसन्दीदा किताब की दुकान में समय व्यतीत करना, सूर्योदय को देखना, समुद्र के किनारे एकान्त में टहलना और अपनी दैनिक विवरणिका में लिखना, जैसी बातें भी शामिल हैं। अपने जीवन को इस प्रकार संगठित करना जिससे आप खुद को प्रसन्नता देने वाली चीज़े बहुतायत में कर सकें, यह आपके आत्म सुधार की ओर पहला कदम है। इस बात की फिक्र न करें अगर दूसरे लोग यह नहीं समझते हैं कि आप साप्ताहिक विश्राम को अपने जीवन का आवश्यक हिस्सा बनाकर क्या हासिल करने वाले हैं। अपने लिए यह कीजिए क्योंकि आप इसके लायक हैं। थौरों के शब्दों में, “अगर एक व्यक्ति अपने साथियों के साथ कदम मिलाकर नहीं चलता तो इसका

अर्थ है कि वह किसी और ढ़ोल की आवाज़ सुन रहा है। उसे उस संगीत में प्रवेश करने दीजिए जो वह सुन रहा है चाहे वह जितना भी धीमा हो और दूर से आ रहा हो।”

अध्याय 11

खुद से वार्तालाप करिए

सालों पहले जब मैं अदालत में वकालत करता था और भौतिक सफलता के चंगुल में फँसा हुआ था तब मेरे पास आन्तरिक शान्ति की कमी थी। मैने जेम्स ऐलन की लिखी हुई एक किताब पढ़ी जिसका नाम था 'एज़ अ मैन थिन्कैथ'। इस किताब में इन्सान के दिमाग की अपरिमित शक्ति जिसे हम वास्तविक रुप दे सकते हैं और उस महान प्रसन्नता और उन्नति का विवेचन है जो आपके जीवन को आकर्षित करती हैं। उस पुस्तक में शब्दों और भाषा के गहन प्रभाव का भी जिक्र है जिसका प्रयोग हम प्रतिदिन करते हैं और उस प्रगतिशील विचारधारा के पथ पर जाने के लिए प्रयुक्त किया जा सकता है।

इससे आकर्षित होकर मैने ज्यादा से ज्यादा विवेकपूर्ण और आत्मनिर्भरता के साहित्य को पढ़ना शुरु किया। ऐसा करने पर मैं शब्दों के दैनिक सन्प्रेषण और जीवन की उत्तमता पर प्रभाव और उसके महत्व को खोज पाया। इसके ज्ञान ने मुझे उस आत्मिक वार्तालाप से अवगत कराया जो प्रतिदिन, हर घण्टे और मिनट, हमारे अन्दर चलता रहता है और साथ ही मैने खुद से बातचीत करने के विषय वस्तु को सुधारने का प्रण भी किया। इसे हासिल करने के लिए मैने प्राचीन साधुओं के द्वारा करीब पाँच हजार वर्षों पूर्व तरीके को अपनाना शुरु कर दिया।

यह विधि आसान है और इसमें आपको सिर्फ एक वाक्य का चुनाव करना है जो आपके मन को पूरे दिन अलग अलग समय पर केन्द्रित करने के लिए प्रशिक्षित कर सके। सिर्फ इसे आपकी जागरुकता पर हावी नहीं होना चाहिए और न ही हमारी स्वभाविकता में बदलाव लाना चाहिए। अगर आपको आन्तरिक शान्ति और सुकुन की खोज है तो आपका वाक्य या मन्त्र ऐसा हो सकता है "मुझे खुशी है कि इसमें पूर्ण विश्वास और असीमित हिम्मत है।" अगर आपको भौतिक सुख की खोज है तो आप कह सकते हैं, "मैं एहसानमन्द हूं कि मेरा जीवन धन और अवसर भरपूर है।"

अपने मन्त्रों को धीरे धीरे सांस लेते हुए, काम पर जाते हुए, कतार में प्रतीक्षा करते हुए, या बर्तनों को धोते हुए भी दुहरा सकते हैं। वे कार्य जो अन्यथा निरर्थक है उन्हें इन शक्तिशाली सुधारक ताकतों से अर्थपूर्ण बनाया जा सकता है। आप अपने निजी वाक्य को चार हफ्तों तक कम से कम दो सौ बार रोज बोलने की कोशिश करें। इसके परिणाम अत्यन्त गहन होगें। आप अपने जीवन के लिए आवश्यक शान्ति, उन्नति और लक्ष्य की प्राप्ति के लिए एक बड़ा कदम उठा रहें हैं जैसा कि हज़रत इनायत खान ने कहा है "वे शब्द जो आत्मा को

प्रकाशित कर दें वे बहुमूल्य रत्नों से भी बढ़कर हैं।”

अध्याय 12

चिन्ता करने का समय निर्धारित करिए

मेरे पास 'दि मंक हू सोल्ड हिज़ फ़रारी' के बाद उन पाठकों के पत्रों की बाढ़ सी आ गई जिन्होंने तनावपूर्ण जीवन में भी इसकी सीख से अधिक प्रसन्नता, शान्ति और सन्तुष्टता को हासिल किया है। ज्यादातर पत्र उन लोगों के आए जिनके कार्यक्षेत्र का जीवन इतना व्यस्त हो गया है कि वे अपना खाली समय भी उन चीज़ों के बारे में चिन्ता करने में बिता देते हैं जिन्हें दफ्तर में छोड़कर आना चाहिए। वे अपने परिवारों के सांथ हंसना, प्यार से रहना और उनके साथ प्रसन्नता बाँटना भूल गए हैं क्योंकि काम की चुनौतियों ने उन्हें निगल डाला है।

अधिकतर लोग अपने जीवन के सर्वोत्तम काल को हर समय चिन्ता करने में बिता देते हैं। वे अपनी नौकरी, रसीदों, वातावरण और बच्चों के लिए परेशान रहते हैं। जैसा कि हम सब अपने दिलों में जानते हैं कि ज्यादातर बातें जिनके बारे में हम फिक्र करते हैं वे घटती ही नहीं है। यह मार्क के उस कथन की तरह है, "मेरे जीवन में बहुत सी कठिनाइयां आई और उनमें से कई सही में घटी भी।" मेरे ज्ञानी पिता जिनका मेरे जीवन पर बहुत गहरा प्रभाव था, ने एक बार मुझे बताया था कि संस्कृत चिन्हों में चिता और चिन्ता में बहुत समानता है। जब मैने आश्चर्य प्रकट किया तो उनका उत्तर था कि मुझे चकित नहीं होना चाहिए। उन्होने कहा "एक मृतक को जलाती है और दूसरी जीवित को जलाती है।

मैं जानता हूं किस नाटकीय ढ़ंग से चिन्ता की आदत किसी के जीवन की विशेषता को खत्म कर देती है। मैं अपने बाद के बीसवें सालों में कथित सफलता के रास्ते पर था। देश के सबसे बढ़िया विधि शास्त्र विद्यालयों से दो डिग्रियां हासिल की और एक मुख्य न्यायाधीश के पास लिपिक की नौकरी की जहां मैने अत्यधिक जटिल मुकदमों को सम्भाला। परन्तु अक्सर मैं बहुत कठिन परिश्रम कर रहा था और उतना ही अधिक परेशान हो रहा था। मैं सोमवार की सुबह अपने अन्दर डूबती हुई भावना और एक गहन विचार के साथ उठता था कि मेरे अपने वे गुण उन कार्यों को करते हुए लुप्त हो रहे हैं जिनके लिए मैं नहीं बना था। तब मैने अपने जीवन में सुधार लाने की कोशिश में सबसे पहले आत्म निर्भरता और जीवन में नेतृत्व सिखाने वाले साहित्य का सहारा लिया जिसमें मैंने एक बेहतर सन्तुलित, शान्तिदायक और अर्थपूर्ण अस्तित्व की शिक्षा की दौलत पाई।

एक अत्यन्त सरल विधि जो मैने चिन्ता करने की आदत को जीतने के लिए सीखी वह थी एक समय निर्धारित करके चिन्ता करना जिसमें मैं चिन्ता करने का अन्तराल बुलाता हूं। अगर हम किसी परेशानी का सामना कर रहे हैं तो दिन के सारे समय अपना ध्यान उस उस

परेशानी पर केन्द्रित करना बहुत आसान होगा। इसके बजाए मैं आपको सलाह दूंगा की आप अपना चिन्ता करने का समय निर्धारित कीजिए जैसे कि शाम के वक्त आधा घण्टा। अपने इस चिन्ता की सभा में आप अपनी परेशानियों में डूब सकते हैं और अपनी कठिनाईंयों पर दुखी हो सकते हैं परन्तु जब वह वक्त समाप्त हो जाता है उसके पश्चात आपको अपने को प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है जिससे आप अपनी मुश्किलों को पीछे छोड़कर परिणामदायक कार्य कर सकें जैसे कि किसी प्राकृतिक वातावरण में घूमना, कोई प्रेरक किताब पढ़ना या किसी प्रिय मित्र के साथ गुफ्तगू करना। अगर दिन में किसी और वक्त आपको लगता है कि मनन की आवश्यकता है तो अपनी पुस्तिका में लिख लीजिए जिसके बारे में आप अपने अगले चिन्ता के समय में भी विचार कर सकते हैं। यह साधारण परन्तु शक्तिशाली विधि आपको धीरे-धीरे अपने चिन्ता करने के समय को कम करने में मदद करेगी और धीरे-धीरे आपको अपनी इस आदत से हमेशा के लिए मुक्ति मिल जाएगी।

अध्याय 13

बच्चों को आदर्श बनाइए

कुछ समय पहले मैं अपने चार वर्ष के पुत्र कोल्बी को दोपहर के भोजन के लिए इटैलियन रेस्टोरेंट में ले गया। वह शरद ऋतु का एक सुन्दर दिन था और हमेशा की तरह मेरा पुत्र ऊर्जा और प्रसन्नता से भरा हुआ था। हम दोनो ने मुख्य भोजन के रुप में पास्ता मंगवाया और उसके बाद वेटर द्वारा लाई हुई ताज़ी डबलरोटी के मज़े लेने शुरु कर दिए। मुझे ज़रा सा भी एहसांस नहीं था कि कोल्बी अपने पिता को जीवन कला का एक और पाठ सिखाने जा रहा है। डबलरोटी को पूरा खाने के बजाए, जैसा कि सब बड़े करते हैं, कोल्बी ने एक दूसरे और बेहतर सृजनात्मक तरीके का प्रयोग किया। उसने रोटी का गरम और मुलायम भाग निकाल कर पहले खाया और कड़ा भाग पड़ा रहने दिया। दूसरे शब्दों में यह बुद्धिमत्ता थी कि वह डबलरोटी के सबसे बढ़िया हिस्से पर ध्यान केन्द्रित करके बाकी को छोड़ सके। किसी ने मुझसे एक सेमिनार में कहा था, “बच्चे बड़ों से ज्यादा बेहतर तरीके से हमें वह शिक्षा देते हैं जो हमें सीखने की आवश्यकता है।” और उस सुन्दर दिन में मेरे छोटे बच्चे ने यह याद दिला दिया कि हम बड़े लोग अपना बहुत सारा समय पूरे दिन की अच्छी बातों को छोड़कर जीवन के ऊपरी रुप पर ध्यान देने में बिता देते हैं। हम अपने कार्यक्षेत्र की चुनौतियों, उन बिलों के गठ्ठर पर जो हमें भरने हैं, और समय की कमी जिसका हम सामना करते हैं पर ध्यान देते हैं फिर भी इन कार्यों को पूरा नहीं कर पाते हैं। हमाने विचार हमारे संसार का निर्माण करते हैं और हम जैसा सोचते हैं वही हमारे जीवन में विकसित होता है। जिस पर हम अपना ध्यान केन्द्रित करते हैं वह हमारी किस्मत को निर्धारित करता है। इसी कारण हमें अच्छी बातों पर ध्यान देना चाहिए।

आगे के हफ्तों में अपने बाल स्वभाव को उजागर करने की कोशिश करिए और अपने अन्दर के बालक के साथ सम्बन्धित होने की कोशिश करिए। बच्चों के सकारात्मक गुणों को समझने का प्रयत्न करके उनकी स्फूर्तिदायक, सृजनात्मक और, हर क्षण पूर्ण रुप से जीने की काबिलियत को अपना आदर्श बनाने की कोशिश करिए। जब आप ऐसा करेंगे लिओ रौस्टोन के शब्दों को याद करिएगा जिसमें लिखा है,

“आप ज्यादातर लोगों को बेहतर समझ सकते हैं और उनसे रिश्ता बना सकते हैं, चाहे वे जितने भी प्रभावशाली हों अगर आप उन्हें बच्चों की तरह समझें। क्योंकि हम में से ज्यादातर लोग वास्तविक रुप से व्यस्क नहीं होते है सिर्फ कद में लम्बे हो जाते हैं। और इसका प्रमाण देने के लिए हम कम हंसते हैं, कम खेलते हैं, और बड़े होने का

असुविधाजनक रुप धारण करते हैं परन्तु उस मुखौटे के पीछे एक बच्चा होता है जिसकी ज़रूरतें सरल होती है और जिसका हर दिन अभी भी परी कथाओं को बयान करता है।

अध्याय 14

याद रखिए, प्रतिभा 99 प्रतिशत प्रेरणा होती है

महान अविष्कारक थॉमस एडिसन को इस व्यक्तव्य के लिए जाना जाता है, "प्रतिभा 1 प्रतिशत प्रेरणा और 99 प्रतिशत मेहनत होती है।" जबकि मैं विश्वास करता हूं कि कठिन परिश्रम वास्तविक सफलता और सन्तोष के लिए आवश्यक होता है, मेरा यह भी सोचना है कि गहन प्रेरणा और इस दुनिया में बदलाव लाने का दृढ़ संकल्प इससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण गुण हैं।

दुनिया के सबसे महान प्रतिभाशाली लोग दूसरों की जिन्दगियों को समृद्ध बनाने की अभिलाषा से प्रेरित होते हैं। अगर आप उनके जीवन का अध्ययन करेंगे तो पाएंगे कि यह इच्छा उनके जीवन की ज़रूरत बन गई थी। उनकी यह इच्छा उनके अस्तित्व का हिस्सा बन गई और उनके दिमाग की हर कोषिका उस ध्येय को पाने में जुट गई। एडिसन अपनी उस कल्पना को वास्तविक रुप में साकार करने के लिए उत्सुक थे। जोनास सॉल्क जिन्होने पोलियो के टीके की खोज की वह दूसरों को इस खतरनाक बीमारी से ग्रसित होने से बचा सकें। नोबेल पुरस्कार विजेता महान वैज्ञानिक मैरी क्यूरी मानव जाति की सेवा में अपनी रेडियम की खोज से करना चाहती थी। जैसा कि वुडरो विल्सन ने कहा है, "आप यहाँ सिर्फ जिन्दा रहने के लिए नही हैं। आप यहाँ इस दुनिया में जीवन को भरपूर तरह से जीने में समर्थ बनाने के लिए हैं जो बेहतर दृष्टिकोण, आशा की कोमल भावना और उपलब्धि के साथ जिया जा सके। आप दुनिया को परिपूर्ण बनाने के लिए हैं और आप कमजोर साबित होएंगे अगर आप इस उद्देश्य को भूल जाते हैं।

आप अपने स्वयं के जीवन में कितनी उमंग से भरे हुए हैं। क्या आप सोमवार की सुबह बिस्तर से स्फूर्ति के साथ उठते हैं या फिर चुपचाप खालीपन की भावना में डूबे हुए पड़े रहते हैं। अगर आपको ऐसा लगता है कि आपकी प्रेरणा का स्तर जैसा होना चाहिए उससे नीचे है तो कोई आत्म सहायता की पुस्तक पढ़िये या किसी प्रेरणादायक कार्यक्रम का कैसेट सुनिए। किसी के सार्वजनिक भाषण में जाइए जिससे आप प्रभावित हो सकते हैं या कुछ घण्टे अपने पसन्दीदा वीर या आदर्श व्यक्तित्व के बारे में पढ़ने में लगाइये। ऐसे लोगों के साथ समय व्यतीत करिए जो अपने कार्य को दिल से करते हैं और जिन्होंने अपना जीवन सर्वोत्तम कार्यों में लगाने की दिशा में समर्पित कर दिया है। प्रेरणा की पौष्टिक खुराक से आप अपने जीवन को बहुत जल्द जीने के एक नए धरातल पर ले आएंगे।

अध्याय 15

मन्दिर की हिफ़ाज़त करिए

कुछ महीने पहले मैं अपने सहकर्मी के साथ दोपहर का भोजन कर रहा था। जब हम इस बारे में बात कर रहे थे कि हम अपने जीवन में व्यस्तता के बावजूद कैसे केन्द्रित और सन्तुलित रह सकते हैं, उसने एक शक्तिशाली टिप्पणी की, "रॉबिन, अधिकांश लोग रोज़ गिरजा या मन्दिर जाते हैं जिससे वह केन्द्रित और यथार्थ पर रह सकें। मैं थोड़ा फर्क हूं। मैं व्यायामशाला जाता हूं वह मेरा मन्दिर है।" उसने कहा कि वह चाहे कितना भी व्यस्त क्यों न हो पर 5:30 बजे शाम को अपना दफ्तर बन्द करके वह अपनी प्रतिदिन की तीर्थयात्रा जो कि अपनी व्यायामशाला की ओर है पर निकल पड़ता है। जहां वह ट्रेडमिल पर कुछ मील दौड़ता है। उसे कोई भी ताकत इस स्वास्थ्य और प्रसन्नता के निर्धारित समय से नहीं रोक सकती।

मेरे मित्र के इस तर्क ने मुझे एक प्राचीन रोमन कथन को याद दिला दिया जो मैने अपनी पहली पुस्तक 'मेगा लिंविंग' में लिखा है जो लैटिन भाषा में है और जिसका अर्थ है "एक स्वस्थ शरीर में ही एक स्वस्थ मन रहता है।" इसने मुझे यह भी महसूस कराया कि अगर एक संतुष्ट और सम्पूर्ण जीवन जीना चाहते हैं तो हमें अपने शरीर को एक मन्दिर के समान पवित्र समझना चाहिए। प्रतिदिन व्यायाम न सिर्फ आपका स्वास्थ्य सुधारेगा बल्कि यह आपको स्पष्टता के साथ विचार करने में और आपकी सृजनात्मक विशेषता को भी आगे बढ़ाने में मदद करेगा। साथ ही आपको इस निर्दयी तनाव से भी छुटकारा दिलाएगा जो आजकल हम सबके ऊपर हावी होने लगा है। शोधकार्यों ने यह सिद्ध किया है कि व्यायाम न सिर्फ आपकी उम्र को जीवन से भर देता है बल्कि आपके जीवन में उम्र जोड़ देता है। हावर्ड के 18,000 पुराने विद्यार्थियों ने यह पाया कि वह हर घण्टा जो कसरत के लिए दिया जाता है वह उन लोगों के जीवन में तीन घण्टों की बढ़ोत्तरी कर देता है। और याद रखिए कि "जो लोग व्यायाम के लिए समय नहीं निकालते उन्हें बीमारियों के लिए समय निकालना पड़ता है।"

मेरे अपने जीवन के लिए मैने निश्चित किया है कि मैं हफ्ते में पांच बार तैरने जाऊंगा। तैरने की प्रक्रिया में किस तरह का नवजीवन देने की शक्ति है उसकी व्याख्या मैं नहीं करना चाहता। काश! मैं यह कह सकता कि मैं हर हफ्ते इस लक्ष्य को प्राप्त करता हूं परन्तु ऐसा नहीं है। फिर भी इतना ऊंचा लक्ष्य मुझे इस बात पर केन्द्रित रखता है कि मेरे लिए अपने आपको शारीरिक क्षमता के शिखर पर रखने के लिए और मेरे सम्पूर्ण स्वास्थ्य तथा बढ़िया जीवन के लिए यह कितना आवश्यक है। हर बार का अभ्यास एक से कामयाब परिणाम

लाता है वह यह है कि मैं स्फूर्ति, शान्ति, संतुलन और प्रसन्नता की भावना से भर जाता हूं। मेरे व्यायाम का सत्र मेरे लिए एक अनमोल चीज़ लेकर आता है और वह है मेरा दृष्टिकोण। मेरी चालीस मिनट की तैराकी के बाद मेरे जीवन की संघर्ष से भरी हुई कोई भी चुनौतियां मुझे छोटी लगती हैं, और किसी भी प्रकार की परेशानियां मुझे मामूली लगती हैं। मैं अपने आपको अपने वर्तमान में पूर्ण रुप से जीता हुआ पाता हूं। अपने शरीर के मन्दिर के देखभाल करने की प्रक्रिया मुझे याद दिलाती है कि जीवन की सबसे बड़ी खुशियां अक्सर साधारण और सरल होती हैं।

अध्याय 16

शान्त रहना सीखिए

विलियम वर्ड्सवर्थ ने अत्यन्त साधु भाव के साथ लिखा है “जब हम एक लम्बे समय तक अपने आप से दूर होकर इस दुनिया की तीव्र रफ्तार और बातों से त्रसित हो जाते हैं तो और इसकी खुशियों से थक जाते हैं तब एकान्त कितना सुकून देता है।” पिछली बार ऐसा कब हुआ था जब आपने चुप और स्थिर रहने के लिए समय निकाला था? कब ऐसा हुआ जब अतीत में आपने अपने आपको समेटने, सहेजने, पुर्नजीवित करने और फिर से अपने ध्यान को केन्द्रित करने के लिए एकान्त की शक्ति का आनन्द उठाने के लिए समय निकाला था। दुनिया की सब महान विवेकपूर्ण परम्पराएं सिर्फ एक निष्कर्ष तक पहुंचती हैं कि हमें अपने स्वयं के दुबारा जुड़ने और उस गौरव के बारे में जानने की आवश्यकता है जो हमारे अर्न्तमन में छिपा हुआ है। इसके लिए आपको प्रतिदिन एकान्त के लिए समय निकालने की आवश्यकता है। नि:संदेह! आप व्यस्त हैं। परन्तु जैसा थौरों ने कहा है “सिर्फ व्यस्त होना काफी नहीं है, वह तो चींटियां भी होती है। प्रश्न यह उठता है कि आप क्या करने में व्यस्त थे?”

एकान्त का महत्व मुझे एक लाइट हाउस के बूढ़े कर्मचारी के बारे में सोचने पर मजबूर करता है। उस आदमी के पास अपनी मशाल जलाने के लिए बहुत कम मात्रा में तेल बचा था जिससे वह आते जाते जहाजों को चट्टानी समुद्र तट से बचाने के लिए आगाह कर पाता। एक रात पास में रहने वाले एक आदमी को इस बहुमूल्य वस्तु की आवश्यकता अपना घर प्रकाशित करने के लिए पड़ी तो लाइट हाउस के कर्मी ने अपने पास से थोड़ा सा तेल उसे दे दिया। एक और रात को एक यात्री ने अनुरोध करके थोड़ा सा तेल मांगा जिससे वह अपनी यात्रा जारी रख सके। लाइट हाउस के कर्मचारी ने उसकी भी प्रार्थना स्वीकार करके उसे उसकी जरुरत की मात्रा दे दी। अगली रात उसकी नींद एक माँ के दरवाजा खटखटाने से खुली। उसने थोड़े से तेल की प्रार्थना की जिससे की वह अपने घर में रोशनी कर सके और अपने परिवार को खाना खिला सके। कर्मचारी ने फिर से मान लिया। जल्द ही पूरा तेल समाप्त हो गया और उसकी मशाल बुझ गई। कई जहाज डूब गए और बहुत सी जिन्दगानियां खत्म हो गईं क्योंकि लाइट हाउस का रक्षक अपनी प्रधानताओं को भूल गया था। उसने अपने सबसे प्राथमिक कर्तव्य की अवहेलना की जिसका उसे बहुत बड़ा मूल्य चुकाना पड़ा।

एकान्त का अनुभव अगर दिन में कुछ मिनट के लिए भी किया जाए तो वह आपको

अपना ध्यान अपने जीवन की सर्वोच्च प्रधानताओं पर केन्द्रित करने में मदद करेगा जिससे हम जीवन के किसी भी काम में असावधानी न बरतें।

और यह कहना कि आपके पास नियमित रुप से एकान्त में बैठने का समय नहीं है तो वह यह कहने के समान है कि आप गाड़ी चलाने में इसलिए व्यस्त हैं क्योंकि आपको गैस भरवानी है, आखिर में यह आप पर हावी हो जाएगा।

अध्याय 17

अपने आदर्श पड़ोस के बारे में सोचिए

अपने आत्म ज्ञान की खोज के साथ एक और काम मैने किया वह है उन लोगों की सूची बनाना जिनके बारे में मैं कामना करता हूं कि वे मेरे पड़ोसी होते। इसमें अतीत और वर्तमान के वे सब पुरुष और महिलाएं हैं जिनके साथ मैं कभी कभार अपनी खुशी बांटना चाहूँगा। अपने 'आदर्श पड़ोसी' की सूची बनाना आपको बहुत से ऐसे व्यक्ति और गुणों के साथ जोड़ेगा जिसकी वजह से आप उन अधिकाँश लोगों का आदर करते हैं। ऐसा करने से आपके लिए अपने आप को समझना आसान हो जाएगा। यह भी अपने जीवन को 30 मिनट के लिए मज़ेदार तरीके से बिताने का ढ़ंग है।

यहां मेरी सूची में यह लोग हैं :-

- नार्मन विन्सेंट पील, दि पावर ऑफ थिंकिंग' के मशहूर लेखक।
- हेनरी डेविड थॉरो, अमरीका के महान दार्शनिक और 'वॉल्डन' के लेखक, मेरी पसन्दीदा पुस्तकों में से एक।
- बल्तासार ग्रेशियन, जेस्यूट विद्वान जो स्पेन के लेखकों में से एक थे।
- बिली हॉलिडे, महान जैज़ गायक।
- नेल्सन मन्डेला, क्रान्तिकारी।
- औग मैनडोनी, आत्म उत्थान के लेखक जिनके साहित्य में 'अ बेटर वे टू लिव' और 'यूनिवर्सिटी ऑफ सक्सेस' जैसे साहित्य शामिल हैं।
- मदर टेरेसा, आदरणीय मानव परोपकारी।
- रिचर्ड ब्रैन्सन, ब्रिटिश व्यापारी और साहसिक कार्यकर्ता।
- पिअरे इलियट टू डियू, कनाडा के रंगमिज़ाज़ प्रधानमंत्री।
- माइल्स डेविस, विख्यात तुरही वादक।
- मुहम्मद अली, दुनिया का महारथी बॉक्सर।
- बैन्जामिन फ्रैन्कलिन, विख्यात राजनीतिज्ञ।

बिल्कुल अभी समय निकालिए और उन लोगों के नाम लिखिए जिन्हें आप चाहते हैं कि आपके घर वाली सड़क पर रहते हों। फिर इन लोगों के गुणों के बारे में सोचिए जिनकी वजह

से आप उनकी सराहना करते हैं और किस प्रकार इन विशेषताओं को आप अपने जीवन में ढ़ालना चाहेंगे। अपने जीवन के दर्शन को वास्तविकता में लाने का पहला कदम उसका अर्थ समझना है। और जैसे हम बनना चाहते हैं उसके लिए सबसे पहला कदम है उन लोगों के गुणों को पहचानना जिनकी तरह हम बनना चाहते हैं।

अध्याय 18

सुबह जल्दी उठें

सुबह जल्दी उठने की आदत एक तोहफ़ा है जो आप अपने आपको देते हैं। कुछ नियम आपके जीवन को एक नया रुप दे देते हैं उनमें से एक है जल्दी उठने का नियम। प्रात:काल के कुछ प्राथकमिक घण्टे अपने आप में विशिष्ट होते है। ऐसा लगता है कि समय मध्यम गति से बढ़ रहा है और शान्ति की महान भावना जैसे आपके वातावरण में भर जाती है। अगर आप '5 बजे की महफिल' में शामिल जाएंगे तो यह आपको अपने दिन का नियन्त्रण लेना सिखाएगा बजाए इसके कि दिन आपको नियन्त्रित करने लगे। 'बिस्तर के साथ जंग' को जीतकर, 'मन को गद्दे' के मज़े से ऊपर लाकर, और जल्दी उठकर आप अपने आपको कम से कम एक घण्टे की शान्ति का समय दे सकते हैं जो अत्यन्त महत्वपूर्ण है और वह है दिन की शुरुआत! अगर समझदारी से बिताया जाए तो बाकी दिन अपने आप में अद्भुत होगा।

'दि मंक हू सोल्ड हिज़ फरारी' में मैंने अपने पाठकों को चुनौती दी थी कि 'सूर्योदय के साथ उठो' और उनको अनेक विकल्प दिए थे जिससे उन्हें इस नए अनुशासन को विकसित करने में मदद मिल सके। मुझे अनेकों पत्र, ई-मेल और फैक्स मिले है जिन्होने अपने जीवन को 5 बजे सुबह उठकर सुधारा है। इनके द्वारा मैं यह कहते हुए सुरक्षित महसूस करता हूं कि यह सफलता का ऐसा मन्त्र है जो वास्तव में अपने जीवन में एकबद्ध करने लायक है। ऐसा करके आप उन प्रभावशाली लोगों की उच्च श्रेणी में शामिल हो जाएंगे जैसे कि महात्मा गांधी, थॉमस एडिसन, नेल्सन मन्डेला, टेड टर्नर और मेरी के ऐश।

'दी मंक' की एक पाठिका, एक विक्रय अधिकारी ने मुझे लिखा कि उनका तनाव नाटकीय ढ़ंग से घट गया जबसे उन्होंने जल्दी उठना शुरु किया और उनके दफ्तर के लोगों ने पेपरवेट दिया जिस पर लिखा था, "हमारे एम. आई. पी. (मोस्ट इम्प्रूव्ड प्लेयर) के लिए।" आप जो भी कर रही हैं करती रहें। आप हमारे लिए प्रेरणा स्वरुप है।" जो हमेशा देर से उठती थी उसने कसम खाई कि वह सोना बन्द करके अपने उस खोए हुए वक्त को जो उसने कम्बल के नीचे सोते हुए गुज़ारा है की क्षतिपूर्ति करेगी। अत: उसने पहले 6 बजे सुबह उठना शुरु किया जब उसका परिवार सो रहा होता था फिर 5:30 बजे और उसके बाद 5 बजे। अपने लिए उपलब्ध किए गए उस फुरसत के समय में उसने वह सब करना शुरु कर दिया जो कार्य उसे पसन्द थे परन्तु उसे कभी समय नहीं मिल पाया। शास्त्रीय संगीत को ध्यान से सुनना, पत्र लिखना, साहित्य पढ़ना और भ्रमण करना जैसी कुछ प्रक्रियाएं जिन्हे वह अपने अन्तर्मन को पुर्नजीवित करने और अपने आप से जुड़ने के लिए प्रयुक्त करती थी और जिन्हे

वह शायद खो चुकी थी। जल्दी उठने से उसने फिर से अपनी फिक्र रखनी शुरु कर दी। और ऐसा करने से वह एक अच्छी मां, पत्नी और कामकाजी महिला हर रुप में बेहतर बन गई।

जल्दी उठने की आदत का विकास करने के लिए पहली बात जो याद रखनी चाहिए वह है कि आपकी नींद को परिमाणात्मक न होकर गुणात्मक होना चाहिए। छ: घण्टे की बिना विघ्न की नींद दस घण्टे की बिना आराम की और बीच में उचटने वाली नींद से बेहतर है। यहां चार तरीके दिए जा रहे हैं जिनके द्वारा आप अच्छी नींद ले पाएंगे :-

- अपने पूरे दिन की प्रक्रियाओं को सोते समय दोहराने की कोशिश मत कीजिए।
- आठ बजे के बाद कुछ मत खाइए (कुछ खाना भी है तो सूप लिया जा सकता है।)
- सोने से पहले समाचार मत देखिए।
- बिस्तर पर लेट कर मत पढ़िए।

अपने आपको कुछ हफ्ते दीजिए जिसमें आप इस आदत को डाल सकें। ऐसा कहना कि आपने जल्दी उठने की कोशिश की परन्तु बीच में छोड़ दिया क्योंकि यह बहुत कठिन था उसी बात के समान है कि आपने एक हफ्ते फ्रेन्च सीखने की कोशिश की पर बीच में छोड़ दी क्योंकि आप उस भाषा को बोलना नहीं सीख पाए। जीवन में बदलाव लाने के लिए समय, संकल्प और संयम की आवश्यकता होती है। परन्तु आप इसके बेहतरीन परिणामों को देखकर शुरुआत में अनुभव होने वाली परेशानियों को भुला देंगे।

अध्याय 19

अपनी परेशानियों को आशीर्वाद समझिए

जीवन में नायकत्व के ऊपर कुछ शिक्षा शालाओं में मैं अक्सर शामिल होने वाले लोगों से यह प्रश्न पूछता हूं, "कौन लोग मेरी इस बात से सहमत हैं कि हम अपने सबसे कठिन अनुभवों से सीखते हैं?" अनिवार्य रुप से कमरे में हर हाथ उठ जाता है। मैं अक्सर यह सोचता हूं कि हम इन्सान अपना अधिकांश समय अपने जीवन के कठिन अनुभवों के नकारात्कमक पहलू पर ध्यान देने में बिता देते हैं यह देखने के बजाए कि वे वास्तव में हमारे महानतम शिक्षक होते हैं।

आपके पास विवेक और ज्ञान नहीं होता जो आज आपके पास है अगर जीवन की त्रासदियों को न झेला होता, परेशानियों को न सहन किया होता और गल्तियां न की होती। हमें यह समझ लेना चाहिए कि दर्द एक गुरु है और नाकामयाबी सफलता की चौड़ी सड़क। आप गिटार बजाना नहीं सीख सकते जब तक आप कुछ तारों को गलत नहीं बजाते हैं और आप कभी भी नाव चलाना नहीं सीखेंगे अगर आपकी नाव कुछ बार न पलटे। अपनी परेशानियों को एक आर्शीवाद की तरह समझना चाहिए। अपने लड़खड़ाते कदमों को अपना पहला कदम समझिए और वचनबद्ध होइए कि अपनी चोटों को ज्ञान के रुप में बदल देगें।

जैसे जैसे मैं जीवन के पथ पर आगे बढ़ा मैंने भी अपने हिस्से के दुखों का सामना किया। परन्तु मैं हमेशा अपने को याद दिलाता हूं कि हमारे चरित्र का निर्माण हमारे अनुभवों से नहीं बल्कि जीवन के कठिन अनुभवों से होता है। जीवन के सबसे मुश्किल वक्त के दौरान ही हम यह खोजते हैं कि हम वास्तव में कौन हैं और हममें उन कौन सी असीमित शक्तियों का निवास है। अगर आप वर्तमान में इस प्रकार की चुनौतियों से गुजर रहे हैं तो पूरे आदर के साथ मैं रेनर मारिया के शब्द अर्पित करना चाहूंगा जिसने मेरी जीवन के टेढ़े रास्तों पर हमेशा मदद की है।

हर उस बात पर संयम रखे जिसका हल आपके अन्तर में नहीं है। उन प्रश्नों को भी बन्द कमरों या उन किताबों की तरह प्रेम करना सीखिए जो विदेशी भाषा में लिखी गई हैं। फिलहाल आप उत्तर की अपेक्षा मत कीजिए। वे आपको नहीं मिल सकते क्योंकि अभी आपने उस जीवन को जिया नहीं है। यह प्रश्न है हर चीज़ को स्वयं अनुभव करने का। अभी आपको सिर्फ प्रश्नों के साथ जीना है। शायद आपका ध्यान बिना धीरे धीरे आप स्वयं इन प्रश्नों का उत्तर पा जाएंगे।

अध्याय 20

बहुतायत में हँसिए

एक अध्ययन के अनुसार एक चार साल का बच्चा औसतन एक दिन में करीब तीन सौ बार हँसता है और एक वयस्क करीब पन्द्रह बार। अपने पूरे दिन के सब दायित्वों, तनावों और प्रक्रियाओं के बोझ से हम हँसना भूल गये हैं। रोज़ हँसना हमारे चित्त को उन्नत करता है, सृजनात्मकता को उजागर करता है, हमें ज्यादा ऊर्जा प्रदान करता है। ऐसा सुना गया है कि हास्य अभिनेता स्टीव मार्टिन हर सुबह अपने रसों के बहाव के आरम्भ के लिए और अपने दिन की एक ओजस्वी शुरुआत करने के लिए हर सुबह पाँच मिनट तक हँसते हैं। हंसी की चिकित्सा का अनेकों बीमारियों और गम्भीर रोगों का इलाज करने के लिए प्रयोग किया गया है। जैसे कि आधुनिक मनोविज्ञान के पिता विलियम जेम्स का कहना है, "हम इसलिए नहीं हसते हैं कि हम खुश हैं बल्कि इसलिए हम खुश होते हैं क्योंकि हम हँसते हैं।"

मेरा एक दोस्त अपनी बुद्धिमत्ता के लिए जाना जाता है उसने अपने नए साल में ज्यादा हँसने का संकल्प लिया हर हफ्ते वह अपने वीडियो की दुकान से या तो किराए पर 'थ्री स्टूजेस' की फिल्म लाता था या तो कोई हास्य की नई किताब खरीदता था जिसे वह दिन में फुरसत के समय में पढ़ता। वह शुरुआत से ही सकारात्मक व्यक्ति था, परन्तु उसने यह महसूस करना शुरु किया कि वह पहले से भी अधिक प्रसन्न बन गया। और इस आत्म विकास के तरीके की शुरुआत के बाद से वह ज्यादा हँसने लगा है। इस खुशी के वातावरण ने उसके इर्द गिर्द एक नई जागरुकता पैदा कर दी और उसके जीवन को सरल बना दिया। अपनी नौकरी से सम्बन्धित उसके जो भी तनाव थे उनमें भी अद्भुत रुप से कमी आ गई। इस साधारण पद्धति ने उसे एक सम्पूर्ण रुप से जीने के नए धरातल और प्रभावशीलता की ऊँचाईयों पर पहुँचा दिया।

जिस प्रकार मेरे मित्र ने शुरुआत करी उसी प्रकार आप भी अपने पास की विडियो की दुकान पर एक नई मज़ेदार फिल्म लीजिए। फिर कुछ किताबें उठाइए उदाहरण स्वरुप गैरी लॉरसन की 'फार साइड' की श्रंखला या बहुतों द्वारा पढ़ी जाने वाली डिलबर्ट के कार्टून जो आपकी हँसने की आदत को प्रेरित कर सके। अपने खुशहाल अन्तर्मन के साथ जुड़ने की कोशिश करिए और पेट में हँस हँस कर बल पड़ जाए ऐसी अद्भुत हंसी के मजे लीजिए।

अध्याय 21

एक दिन बिना घड़ी के बिताइए

पिछले कुछ दिनों मैने ऐसा किया जो मैने बहुत सालों से नहीं किया था, मैने अपनी घड़ी घर छोड़ दी और पूरा दिन बिना समय पर ध्यान दिए बिताया। घड़ी के हिसाब से जीने और उस दिन की योजना बनाने के बजाए मैने सिर्फ वह किया जो मेरा मन हुआ और उस क्षण के लिए जिया। मैं एक समय की कठपुतली बने रहने के बजाए एक वास्तविक इन्सान बन गया।

प्रात: काल के समय मैं जंगल में दूर तक भ्रमण के लिए गया जो मुझे बहुत प्रिय है। अपने साथ मैं 'वॉल्डन' की एक पुरानी प्रति ले गया जो सामाजिक दार्शनिक हेनरी थौरो के द्वारा लिखी गई है। यह वह किताब है जो मुझे अत्यधिक पसन्द है। बैठकर पढ़ने के लिए एक सुन्दर स्थान ढूंढकर मैंने सामान्जस्य के उन क्षणों का अनुभव किया जहां परिपूर्णता बिल्कुल सही समय पर घटती है। मैने पुस्तक को निरुद्देश्य रुप से खोला और प्रस्तुत अनुच्छेद को अपने सामने पाया।

"मैं जगंल में गया क्योंकि मैं अपने जीवन को अच्छी तरह सोच विचार कर जीना चाहता था। मैं यह नहीं चाहता कि मरने से पहले मुझे यह पता चले कि मैं जीवन भर सिर्फ अनिवार्यताओं का सामना करता रहा और मैं वह स्वयं ही नहीं सीख पाया जो मैं दूसरों को सिखाने वाला था। मैं वैसा जीवन नही जीना चाहता था जो वास्तव में जीवन नहीं था। जीवन कठिन अवश्य है परन्तु इसका यह मतलब कतई नहीं था कि मैं त्याग का जीवन जीना चाहता था जब तक ऐसा ज़रुरी न हो जाता। मैं एक ऐसे गहन जीवन की तलाश में था जिससे उसका सार निकाल सकूं और एक योद्धा की तरह इस जीवन के युद्ध क्षेत्र में उस सब को हरा सकूं जो असली जीवन नहीं है।"

मैने इस महान व्यक्ति के शब्दों पर मनन चिन्तन किया और अपने आस पास फैली हुई जादुई सुन्दरता से अपने आप को सराबोर कर लिया। बाकी दिन मैने एक किताब की दुकान पर, अपने बच्चों के साथ 'टॉय स्टोरी' देखते हुए, आंगन में अपने परिवार के साथ आराम करते हुए और अपनी पसन्द का संगीत सुनते हुए गुजारा। न तो यह महंगा है न जटिल बस सिर्फ आनन्द से परिपूर्ण है।

अध्याय 22

ज्यादा जोखिम लीजिए

मैं यह वादा आपसे कर सकता हूं कि अपनी मृत्यु शैय्या पर जब आपका जीवन रोशनी के अन्तिम कगार पर होगा आपको अपने जीवन में जोखिमों का सामना करने के लिए ज़रा भी अफसोस नहीं होगा। बल्कि आपको खेद और दु:ख उन खतरों के लिए होगा जो आपने स्वीकार नहीं किए, उन अवसरों के लिए होगा जो आपने हाथ से जाने दिए, और उन डरों को जिनका सामना आपने नहीं किया। याद रखिए कि डर के दूसरी ओर आज़ादी का निवास है और सफलता के इस अखन्ड सिद्धान्त को केन्द्र बिन्दु बना कर रखिए कि, "जीवन अंको के खेल के सिवाय कुछ भी नहीं है। आप जितना जोखिम उठाएंगें उतना ही अधिक फल मिलेगा। या सोफोक्लैक्स के शब्दों में, "भाग्य कमजोर दिल वाले लोगों की किस्मत में नहीं होता है।"

अपना जीवन भरपूर जीने के लिए जोखिम झेलना शुरु करिए और वह चीजें करना शुरु करिए जिनसे आपको डर लगता है। असुविधा के साथ नाता जोड़ लीजिए और आसान, बिना किसी बाधा के रास्तों से मुख मोड़ लीजिए। अवश्य, ऐसा सम्भव है, कि आपके पैरों पर चोट लगेगी अगर आप नए रास्ते पर चलेंगे परन्तु यही एक रास्ता है जिसके द्वारा आप किसी भी मन्जिल तक पहुचेंगे। मेरी ज्ञानी मां हमेशा कहती है, "आप किसी भी तीसरी जगह अपने एक पैर को दूसरे पर रखकर नहीं पहुंच सकते।" या जैसे एन्द्रे गाइड ने कहा है, "हम नई दुनिया को तब तक नहीं खोज सकते जब तक हम काफी समय तक किनारे के नज़ारे से दूर नहीं होते।"

प्रचुरता के जीवन का रहस्य इसमें है कि आप अपने दिन सुरक्षा की खोज में बरबाद करना बंद कर दें और उस समय को जीवन के अवसरों के लिए उपयोग करने में लाएं। अवश्य ही आपके हिस्से में परेशानियां भी आएंगी अगर आप सोच समझ कर और भावनाओं के साथ जीना शुरु करेंगे। परन्तु असफलता विजयी होने की दिशा में एक शिक्षा है। या जैसा कि मेरे पिताजी ने बोला, "रॉबिन, पेड़ की मुख्य डाली के लिए यह जोखिमपूर्ण होता है परन्तु सारे फल भी वही लगते हैं।"

जैसा कि मैने पिछले एक पाठ में लिखा है कि जीवन सिर्फ विकल्पों का नाम है। गहन सम्पूर्णता और उच्च रुप से वास्तविकता से जुड़े हुए लोग साधारणत: दूसरों की तुलना में अधिक विवेकपूर्ण चुनाव करते हैं। आप या तो यह चुनाव कर सकते हैं कि या तो जीवन के तट पर पूरी सुरक्षा के साथ बैठ रहे और या गहरे समुद्र में डुबकी लगा कर उन मोतियों को

ढूंढ कर लाएं जो किसी असली साहसिक व्यक्ति की प्रतिक्षा में पड़े हुए हैं। अपने आपको इस बात पर केन्द्रित और प्रेरित रखने के लिए कि जैसे जैसे जीवन के दिन आगे जाएंगे मैं व्यक्तिगत सीमाओं के घेरे को बढाने का प्रयास करता रहूंगा, मैने अपने अध्ययन में थिराडोर रूज़वेल्ट के शब्दों का वर्णन किया है :-

"किसी भी स्थिति में आलोचक महत्वपूर्ण नहीं है, और न ही वह व्यक्ति जो यह बताता है कि कोई मज़बूत इन्सान कहां लड़खड़ाया, या वह कहां अपना काम बेहतर कर सकता था। असली प्रशन्सा उस व्यक्ति की है जो वास्तव में मैदान में है, जिसका चेहरा पसीने और खून से भरा हुआ है और जो वीरता के साथ कोशिश कर रहा है परन्तु थोड़ी सी कमी के कारण वह अपने जो लक्ष्य के पास आते आते रह जाता है। उसमें महान उत्साह है, और वह अपना जीवन एक योग्य तरीके से बिता रहा है, जिसे सबसे अच्छी तरह उच्च उपलब्धि की जीत के बारे में जानकारी है और वह यह भी जानता है कि अगर वह हारा तो कम से कम वह महान हिम्मत का प्रदर्शन करके हारेगा जिसकी उन डरपोक व्यक्तियों ने कोशिश भी नहीं की और जो विजय और पराजय दोनो से अनभिज्ञ हैं।"

अध्याय 23

जीवन जिओ

जब फिल्म स्टार केविन कॉस्टनर से उसके पेशे के उतार चढ़ाव के बारे में पूछा गया तो उसका जवाब था, "मैं जीवन को जी रहा हूं।" मुझे यह उत्तर अत्यन्त विद्वतापूर्ण लगा। अपने अनुभवों और घटनाओं के बारे में अच्छा या बुरा होने का निर्णय लेते हुए समय नष्ट करने के बजाए उसने एक तटस्थ रहने का तरीका अपना लिया और सादगी के साथ उन्हें उसी रुप में स्वीकार करने का फैसला कर लिया जिस रुप में वह रास्ते में आते हैं।

हम सब अपनी आखिरी मन्जिल तक पहुंचने के लिए अनेकों रास्तों पर चलते हैं। हम में से कुछ लोगों के रास्ते दूसरों से ज्यादा पथरीले होते हैं। परन्तु कोई भी अपने लक्ष्य तक बिना परेशानियाँ झेले नहीं पहुँचता है। अत: उससे लड़ाई करने के बजाए क्यों नह हम उन्हें अपने जीवन का रुप समझ कर स्वीकार कर लें। क्यों न आप अपने आपको परिणामों से अलग करके सफलता और सम्पूर्णता के साथ सिर्फ उन परिस्थितओं का अनुभव करें जो आपके जीवन में प्रवेश करती है। दर्द को महसूस करिए और प्रसन्नता का स्वाद लीजिए। जब तक आपने कभी किसी घाटी के दर्शन नहीं किए हैं तब तक किसी पहाड़ की ऊँचाईयों का दृश्य आपको सांस को रोकने वाला नहीं लगेगा। याद रखिए जीवन में सिर्फ परिणाम होते हैं न कि नाकामियाबियां। सिर्फ सीख होती है न कि पाठ। वास्तव में परेशानियां कुछ भी नहीं वे सिर्फ अवसर होते हैं जो कि समाधान का रुप लेने के लिए बुद्धिमान इन्सान के इन्तज़ार में होते हैं।

अध्याय 24

चलचित्र से सीखिए

मुझे जब भी अवसर मिले तो फिल्म देखना बहुत प्रिय है। मैं अक्सर अपनी बेटी बियान्का और बेटे कोल्बी को बॉक्स ऑफिस पर किसी सफल और सजीव फिल्म के लिए जाता हूं जहां हम पॉपकार्न खाते हुए इसके मज़े लेते हैं। हम हमेशा अपने चेहरों पर एक मुस्कुराहट के साथ बाहर आते हैं और साथ में उन सारे चरित्रों के साथ जिनकी हम अपने खेल के समय नकल कर सकते हैं। जब मैं व्याख्यान देने की यात्रा पर होता हूं तब चाहे मैं किसी भी शहर में हूं पर थोड़ा समय निकालकर किसी थियेटर में जाकर कोई अच्छी फिल्म जरुर देखता हूं। मुझे वह फिल्म सिर्फ आराम नहीं देती है बल्कि मुझे एक दूसरी दुनिया में ले जाकर जीवन की अनन्त सम्भावनाओं के बारे में सोचने की प्रेरणा देती है। मेरा सोचना है कि फिल्में मेरी कल्पनाओं को पनाह देती है।

कुछ दिन पहले मैने एक इटैलियन फिल्म देखी थी जिसका नाम था 'लाइफ इज़ ब्यूटीफुल'। हांलांकि उसमें वार्तालाप पर्दे पर आ रहे थे परन्तु फिर भी उस फिल्म ने मुझे तीन घण्टे के लिए जकड़ कर रख दिया। इस तरह से हिला दिया कि शायद ऐसा जोरदार असर काफी दिनों बाद हुआ था। कहानी का एक बड़ा भाग प्रेम से भरे हुए पिता और उसके युवा बेटे के रिश्ते के बारे में है। आरम्भ मे दोनों आपस में बहुत अच्छा समय बिताते हैं और उनको एक दूसरे से अलग करना मुश्किल है। अचानक एक दोपहर दोनों को उनके घर से निकाल कर आउसविट्स की रेलगाड़ी में बिठा दिया जाता है जो बदनाम नाज़ी कैम्प की ओर जा रही थी। बाकी फिल्म यह दिखाती है कि पिता न सिर्फ अपने बेटे की जान बचाने के लिए बल्कि साथ ही इस भयावनी अग्निपरीक्षा के दौरान उसे भी खुश रखने के लिए अविश्वसीय आयामों को छूता है। हाँलाकि पिता अंत में अपनी जान की बाज़ी लगा देता है। लाइफ इज़ ब्यूटीफुल एक शक्तिशाली संदेश है कि जीवन एक उपहार है और हमें अपना हर दिन सर्वोत्तम तरीके से बिताना चाहिए।

एक अच्छा चलचित्र आपके दृष्टिकोण को नवीनता देता है, आपको अपनी महत्वपूर्ण चीज़ों से जोड़ता है और आपके जीवन में स्फूर्ति भर देता है। और जैसा कि रैल्फ वॉल्डो इमर्सन का कहना है, "कोई भी महान उपलब्धि बिना उत्साह के हासिल नहीं होती।"

अध्याय 25

अपने धन को आर्शीवाद दीजिए

अगर कभी आपको इंग्लैंड में लंदन जाने का मौका मिले तो आप 'फौइल्स' में अवश्य जाएँ जो कि शहर की सबसे पुरानी दुकानों में से है। मैंने इस दुकान में धूल से भरी हुई अल्मारियों में पड़ी हुई किताबों को देखते हुए जिन रत्नों को ढूढ़ा है वह शायद दुनिया की किसी भी और दुकान में नहीं मिलेगें। और मेरे जैसे विद्यार्थी जिसे आत्म उत्थान के साहित्य में रुचि है के लिए साधारणत: दुकान का वह भाग एक चुम्बक की तरह काम करता है। मैं हमेशा उन लेखकों की तरफ ध्यान देता हूं जो ज्यादा मशहूर नहीं है पर फिर भी वे मुझे जीवन की कला, और अपने जीवन में सुधार लाने की दिशा में अर्न्तदृष्टि प्रदान कर सकते हैं और 'फौइल्स' में मैं यह हमेशा पा लेता हूं।

कुछ वर्ष पहले मुझे एक पुस्तक मिली थी जिसका नाम था 'ब्रिंग आउट दि मैजिक इन योअर माइन्ड'। यह करीब तीस साल पहले एक अल कोरान नाम के आदमी द्वारा लिखी गई थी जो उन दिनों दुनिया का महानतम मानसिक जादूगर था। एक अध्याय में जिसका नाम है 'धन का रहस्य' उन्होनें यह लिखा है, "जब आप अपना पैसा किसी चीज़ के लिए दे देते हैं तो याद से उसे हमेशा आर्शीवाद दीजिए। उससे कहिए कि वह अपने हर छूनेवाले को धन्य करे। उसे निर्देश दीजिए कि वह भूखों को खाना दे और फिर कई गुना बढ़कर आपके पास वापस आए। इसे हल्के ढ़ंग से मत लीजिए। मैं गम्भीरता से ऐसा कह रहा हूं।

आगे के कुछ दिन आप अल कोरान की सलाह को मानकर देखें कि क्या होता है। जब आप अपने राशन के सामान के लिए पैसे का भुगतान करते हैं तो चुपचाप सबको धन्यवाद दीजिए जिन्होने आप तक यह खाना पहुंचाने में मदद की है। वह किसान, जिन्होने इसे उपजाया है, वे लोग, जिन्होने इसे यहां तक पहुंचाया और वे संरक्षक जिन्होने इसे संचित करके रखा। अगर आप अपने बच्चों की शिक्षा से सम्बन्धित चेक लिख रहे हैं तो क्यों न चुपचाप आप उन सब शिक्षकों की प्रशंसा करिए जो अपना समय आपके बच्चों के भविष्य को संवारने की दिशा में व्यतीत कर रहे हैं और उन सब लोगों को भी जो इस कार्य में उनकी मदद कर रहे हैं। जब आप किसी दुकान से कोई पत्रिका खरीदते हैं तो उस इन्सान को आर्शीवाद दीजिए जो पूरे दिन काउन्टर के पीछे खड़ा रहकर मेहनत करता है और कामना कीजिए कि यह पैसा उसके जीवन को बेहतर बनाए। जैसा कि यह अखण्ड सत्य कहता है, "जो हाथ देता है वही हाथ बटोरता है।"

अध्याय 26

योग्यता पर ध्यान दीजिए

कुछ समय पहले मेरे दफ्तर में फेडैक्स से एक पार्सल आया। उसके अन्दर एक लिफाफा था जिस पर सुनहरी मुहर लगी हुई थी और तह के ऊपर मेरा नाम सावधानी से लिखा हुआ था। मैने जल्दी से उसे खोला और अन्दर के पत्र को पढ़ने लगा। यह पत्र एक बहुत बड़ी कम्पनी के सी.ई.ओ. के पास से आया था जिसने मेरी किताब 'लीडरशिप विसडम फ्रॉम दि मंक हू सोल्ड हिज़ फरारी' की एक प्रति अपनी यूरोप की व्यवासायिक यात्रा के दौरान विमानस्थल से खरीदी थी। उन्होने कहा कि वे जीवन पर्यन्त के लिए नेतृत्व के विषय के विद्यार्थी रहे परन्तु किताब के नाम से थोड़ा उलझन में है हांलांकि यह बोलते हुए उनके चेहरे पर मुस्कुराहट उमड़ पड़ी थी।

यह अधिकारी अत्यधिक तनाव की स्थिति में था जिसका कारण उसके ऊपर आने वाले दबाव थे और वह अपने नेतृत्व की काबिलियत को इस कदर प्रभावशाली बनाना चाहता था जिससे वह अपने व्यवसायिक और व्यक्तिगत दुनिया में उस पहलू पर ध्यान दे सके जो ज्यादा ज़रूरी है। अपने पत्र में उसने लिखा था, "जब मैंने इस आदमी की कहानी पढ़ी जिसका जीवन अत्यन्त जटिल और नियन्त्रण के बाहर जा चुका था तब मैंने अपने आपको अपने उस हिस्से से जोड़ना शुरु किया जिससे मैं बहुत समय से दूर हो चुका था। मैने उन लोगों के बारे में सोचना शुरु किया जो लोग मुझसे मार्गदर्शन और प्रेरणा की अपेक्षा करते हैं। मैंने अपनी पत्नी के बारे में सोचना शुरु किया जो पिछले पाँच सालों से मुझसे उसे छुट्टी पर ले जाने की गुहार कर रही थी। और मैने उन तीन बच्चों के बारे में सोचा जिन्होने अपने पिता को उनके सबसे बेहतरीन सालों में सिर्फ सफलता की काल्पनिक सीढ़ी पर चढ़ते देखा था। मैं अपने आपको एक शक्तिशाली इन्सान समझता हूं परन्तु जैसे जैसे मैं आपकी किताब पढ़ता रहा, मेरी सिसकियाँ निकलने लगी मैं रोने लगा पहले हौले से फिर मेरा रोना नियन्त्रण के बाहर हो गया। इतना तीव्र कि मेरे परिचारक को अन्दर आ कर मुझसे पूछना पड़ा कि मेरे साथ सब कुछ ठीक था।

सी. ई. ओ. बोलता रहा,

वह क्षण मुझे जगाने वाला समय था, वह अनुभव जिसको मैं अपने साथ तब तक रखूंगा जब तक मैं मर नहीं जाता। मुझे मालूम था कि जिस प्रकार मैं नेतृत्व कर रहा हूं और जिस प्रकार मैं जीवन जी रहा हूं उसमें मुझमें गम्भीर परिवर्तन लाने की आवश्यकता है अत: इस उड़ान में 35000 फीट आसमान की ऊँचाइयों में दुनिया से ऊपर मैंने अपने आपसे एक

वादा किया कि मैं इस बात का पूरी निष्ठा से पालन करुंगा कि सिर्फ जीवन की बुनियादी बातों पर ध्यान दूं और अपने जीवन में आने वाले उन अनगिनत विघ्नों को हराते हुए सिर्फ अपने आपको उन क्रियाओं पर केन्द्रित करुं जिनमें वह शक्ति है जो मेरे काम करने के ढ़ंग में परिवर्तन ला सके। मैने वचन लिया कि मैं रोज़ छ: समाचार पत्र नहीं पढ़ूंगा, और अपने आए हुए हर पत्र व्यवहार को नहीं देखूंगा, और वे भोज जिसका बुलावा आता है उनका निमन्त्रण स्वीकार नहीं करुंगा। मेरे पास आपका अध्याय जो व्यक्तिगत प्रभावशीलता पर है जिसको आप सटीक रुप से 'फोकस ऑन दी वर्दी' बुलाते हैं को मैने एक धातु पर लिखवा कर अपनी मेज पर रखा है वह मुझे याद दिलाने के लिए कि जो व्यक्ति सब कुछ करने की कोशिश करता है वह अन्त में कुछ भी नहीं कर पाता है। मैं आपको बता नहीं सकता कि तब से मेरा जीवन कितना बेहतर हो गया है जब मैने इस सरल फलसफे के साथ जीना शुरु किया है। धन्यवाद।

समय आपके उपभोग की सबसे आवश्यक वस्तु है फिर भी लोग इस प्रकार जीते हैं जैसे हमारे पास समय की प्रचुरता है। अपने जीवन का नियन्त्रण हाथ में लेने के लिए आवश्यक है कि अपना ध्यान वापस अपने उद्देश्य पर केन्द्रित कर सकें। चीजों को करने का असली रहस्य इस बात को जानने में है कि क्या नहीं करना चाहिए। एक बार आप अपने दिन का समय उन उच्च कार्यों के सम्पादन में लगाएंगे और प्राथमिकता देगें तो वह आपके जीवन के उद्देश्य और धरोहर को पूरा करने में सहायता देगी और आपके जीवन को बदल देगी। इतिहास के बड़े विचारक भी इसी निष्कर्ष पर पहुँचे हैं। महान ज्ञानी कन्फ्यूशस का कहना है, "एक इन्सान जो दो खरगोशों के पीछे भागता है वह एक को भी नहीं पकड़ पाता है।" रोमन दार्शनिक मार्क्स ऑरेलियस ने कहा था, "आप अपनी व्यस्तताएं कम कर दीजिए अगर आपको जीवन में शान्ति की तलाश है।" पीटर ड्रकर ने ज्ञान के बिन्दु के रुप में एक दूसरे ही तरीके से लिखा है, "जिस कार्य को करने की आवश्यकता नहीं है उसे पूरी क्षमता के साथ करने से ज्यादा निरर्थक कुछ भी नहीं है।"

अध्याय 27

धन्यवाद की टिप्पणी लिखिए

जो चीज़ें करना आसान होता है वही चीजें न करना भी उतना ही आसान होता है। जैसे जैसे हमारे जीवन की गति बढ़ती जाती है वैसे वैसे इन सरल भावों का उन लोंगो पर बहुत प्रभाव पड़ता है जो इसके योग्य हैं। और मेरी सरल भावों की सूचि में सबसे ऊपर के स्थान में एक भूली हुई लिखने की कला है जिसे ऋण पत्र कहते हैं शामिल है जिसके परिणाम गहन होते हैं।

हर किसी को पत्र मिलने पर खुशी होती है। यह मानव की सच्चाई है। हम सबके हृदय में महत्वपूर्ण महसूस होने की इच्छा छुपी हुई है। मैं वास्तव में अत्यन्त प्रसन्न होता हूं जब मुझे उन लोगों के पत्र मिलते हैं जिन्होने मेरी पुस्तके पढ़ी हैं और मेरी शिक्षाओं को अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए प्रयुक्त किया है। ऐसी बहुत कम चीज़े हैं जो मुझे उतनी खुशी दे पाती हैं जो मुझे इन चिट्ठियों के मिलने से होती है, जो वे पुरुष और स्त्रियां भेजते हैं जिन्होने मेरी शिक्षाशाला में उपस्थित होकर लाभ उठाया है, और अपने पेशे तथा व्यक्तिगत जिंदगी में सुधार पाया है। और यह जानते हुए कि मुझे स्वंय इससे कितनी खुशी मिलती है जब मुझे दूसरों के पत्र मिलते हैं, मैं पूरी कोशिश करता हूं कि हर पत्र का जवाब एक धन्यवाद के साथ दूं।

वे लोग चाहे जो हों जिनके साथ मेरा रोज़मर्रा की जिन्दगी में काम पड़ता है, या वे अधिकारी जो मुझे बोलने के लिए नियुक्त करते हैं, या लोग जो मेरे व्यक्तिगत शिक्षण के कार्यक्रम में आते हैं, या वे पत्रकार जो मेरा साक्षात्कार लेना चाहते है और या वे उद्योगपति जो मुझे नए अवसरों के बुलाते हैं – मैं हर मुलाकात का एक कृतज्ञता पत्र के साथ अनुसरण करने की कोशिश करता हूं। यह अवश्य ही काफी समय लेता है और मेरे कार्य का भार बढ़ जाता है परन्तु कुछ प्रतिक्रियाएं ऐसी होती हैं जिनमें रिश्तों को बनाने और जोड़ने की शक्ति होती है जैसे कि दिल से महसूस किया गया एक धन्यवाद पत्र। यह दर्शाता है कि आप फिक्रमन्द, समझदार तथा मानवीय हैं। तो इस हफ्ते बाहर जाइए और धन्यवाद के कार्डो का एक पैकट खरीद लाइए या जो ढेरों की संख्या में आपके गोदाम में प्राप्य होंगे और लिखना शुरु कीजिए। आप और वे सारे लोग जिनके साथ आप काम करते हैं आपके इस कार्य से खुश होंगे।

अध्याय 28

हमेशा अपने साथ एक किताब रखिए

'यू एस न्यूज' और 'वर्ल्ड रिपोर्ट' के अनुसार अपने जीवन की दौड़ में हम आठ महीने अपनी' जंक मेल' खोलने में, दो वर्ष फोन की गलत कॉल का जवाब देने में और पाँच वर्ष कतार में खड़े रहने में व्यतीत कर देते हैं। इस आश्चर्यजनक सच्चाई के बाद सबसे साधारण परन्तु बुद्धिमत्ता से समय का सही उपयोग करने का तरीका है कि आप जहाँ भी जाए वहां किसी पुस्तक के न जाएं जब दूसरे लोग कतार में इन्तजार करते हुए असन्तोष प्रकट करते हैं वहीं आप अपने आपको उन्नत करने की प्रक्रिया में लगे होते हैं और अपने दिमाग को उस महान किताब में दिए हुए बहुमूल्य विचारों से पोषण दे रहे होते हैं।

"जब तक आप जिन्दा है तब तक जीने का तरीका सीखते रहिए।" रोमन दार्शनिक सेनेका ने कहा था। फिर भी ज्यादातर लोग अपने स्कूल की औपचारिक शिक्षा के अलावा गिनती की किताबें पढ़ते हैं। इस शीघ्रता से बदलती दुनिया में विचार ही सफलता की कुंजी है। सिर्फ आवश्यकता है कि सही किताबों से उन विचारों द्वारा अपने चरित्र का पुर्ननिर्माण, या अपने रिश्तों को एक नया रुप देने, या अपने जीवन में एक क्रान्ति लाने की दिशा में प्रयुक्त करना चाहिए। एक बढ़िया किताब आपके जीने का तरीका बदल सकती है जैसा कि दार्शनिक हेनरी डेविड थौरों ने 'वाल्डन' में लिखा है, "शायद कुछ ऐसे शब्द होते हैं जो हमारी स्थिति को अचूक तरीके से बयान करते हैं जिन्हें अगर हम सही में सुन और समझ सकते तो वह शायद सुबह और शरद ऋतु से ज्यादा पवित्र होगा और सम्भवत: हमारे रास्ते में आने वाली चीज़ों को एक नई दिशा देगा। ऐसे कितने लोग हैं जिन्होंने अपने जीवन में एक किताब पढ़ने के बाद एक नए युग का अनुभव किया है। किताबें हमें संयोगवश मिलती हैं जो हमारे चमत्कारों की व्याख्या करती हैं और नई आश्चर्यजनक चीज़ों के बारे में बताती हैं।"

आप जीवन में कितनी उन्नति करेंगे यह सिर्फ आपके परिश्रम पर नहीं बल्कि इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप कितनी अच्छी सोच रखते हैं। जैसा कि मैं अपने नेतृत्व के भाषणों में कहता हूं, "इस नई अर्थव्यवस्था में सबसे महान विचारक ही सबसे महान नेता होएंगे।" और आप पाँच वर्षों के बाद किस प्रकार का व्यक्ति होने वाले हैं और यह दो तरह के प्राथमिक प्रभावों पर निर्भर करता है वह यह कि आप किन लोगों के साथ मिलते जुलते हैं और आप कौन सी पुस्तकें पढ़ते हैं। मैं अक्सर अपनी शिक्षाशाला की जनता से मज़ाक करता हूं कि मैं 'सिन्ड्रेला टेनिस' खेलता हूं। मैं पूरी कोशिश करता हूं परन्तु गेंद तक नहीं पहुँच पाता हूं। पर जब अपनी तुलना में किसी बेहतर खिलाड़ी के साथ खेलता हूँ तो मेरे

खेल पर कुछ जादू सा हो जाता है। मैं ऐसी बाज़ी चलता हूं जो मैने पहले कभी नहीं दी। पूरी कुशलता के साथ हवा में उड़ान भरते हुए इतनी सरलता के साथ कि कोई भी बढ़िया खिलाड़ी मेरे सामने पानी भरे। अच्छी किताबें पढ़ने की आदत ऐसी ही धारणा का सृजन करती है। जब आप अपने मस्तिष्क को महानतम व्यक्तित्व के विचारों के सामने लाते हैं जो इस ग्रह पर पहले कदम रख चुके हैं आपके खेल में सुधार आता है, आपके मनन की गहराई बढ़ती है और आप बुद्धिमत्ता के नए धरातल की ऊँचाईयों तक पहुंच जाते हैं।

गहन पाठ आपको चौबीस घन्टे इस दुनिया के सर्वोच्च सृजनात्मक, ज्ञानी और प्रेरक व्यक्तियों के साथ सम्बन्धित रखता है। अरस्तू इमरसन, सेनेका, गांधी, थौरो, डोरोथिया ब्रैन्डी और अनेकों बुद्धिमान पुरुष और स्त्रियां जो हमारे ग्रह की सुन्दरता बढ़ा रहे हैं वे सिर्फ इस प्रतिक्षा में हैं कि आप उनका ज्ञान उनकी पुस्तकों के माध्यम से उनके सांथ बांट सके। आप ऐसे अवसरों को अपने हाथ में जब भी संभव हो लेते रहें। अगर आज आपने कुछ नहीं पढ़ा है तो आज के दिन आप जिए भी नहीं हैं। और पढ़ना आते हुए भी अगर आप पढ़ने में नाकामयाब होते हैं तो यह उसी समान है जैसे जिसको पढ़ना नहीं आता है पर पढ़ना चाहता है।

अध्याय 29

प्यार का बहीखाता बनाइए

एक बार मदर टेरेसा ने कहा था, "कोई कार्य महान नहीं होता। सिर्फ छोटे कार्य होते हैं जो महान प्रेम के साथ किए जाते हैं।" ऐसे कौन से छोटे कार्य हैं जो आप खुद अपने लिए और आपके जीवन में महत्वपूर्ण लोगों के बीच का रिश्ता मज़बूत करने के लिए आज कर सकते हैं? ऐसे कौन से निरुद्देश्य दयालुता और बिना स्वार्थ के सुन्दर कार्य हैं जो आप किसी के दिन को थोड़ा अच्छा बनाने के लिए कर सकते हैं? संवेदनशील होने की सबसे बड़ी विडम्बना है कि देने की प्रक्रिया अपने बारे में अच्छा महसूस करने पर मज़बूर करती है।

दूसरों के लिए प्रेम की भावना से परिपूर्ण होने का अभ्यास करने के लिए एक प्यार का बहीखाता बनाइए। हर दिन उसमें कुछ नाम जमा कीजिए जैसे अपने आस पास वाले किसी व्यक्ति के लिए कोई ऐसा छोटा सा कार्य करना जो उसके जीवन में खुशी भर सके। अपने सहकर्मी के लिए बिना कारण फूल ले जाना, अपने मित्र को अपनी पसन्दीदा किताब की प्रति भेजना और समय निकाल कर अपने बच्चों को बताना कि आप उनके बारे में क्या अच्छा महसूस करते हैं आदि जैसी बातें शुरुआत करने के अच्छे तरीके हैं।

एक चीज़ जो मैने जीवन में सीखी है वह यह है कि छोटी बातें ही जीवन की जीवन की बड़ी बातें होती हैं। प्रतिदिन आपके प्यार के खाते में यह छोटी धरोहर आपको अपने बैंक में जमा धन से ज्यादा प्रसन्नता देगी। जैसा कि इमरसन ने कहा है, "बिना एक धनवान हृदय के, धन एक बदसूरत भिखारी के समान है।" या जैसा टॉलस्टाय ने लिखा है, "खुशी बटोरने के लिए हमें अपने आपको एक मकड़ी की तरह अपने प्रेम का जाल हर दिशा में बुनना होगा जिससे जो भी उसमें आए फंसकर वापस न जा पाए।"

अध्याय 30

लोंगों के आँखों की पुतली के पीछे जाइए

मानवीय जीवन की सबसे बड़ी लालसा है कि हमें लोग समझें, प्यार करें और हमारा आदर करें। फिर भी इस द्रुतगामी गति से भागती हुई जिन्दगी में बहुत से लोग ऐसा विश्वास करते हैं कि सुनने की प्रक्रिया सिर्फ दूसरे व्यक्ति के चुप होने का इन्तजार करना है। स्थिति और खराब हो जाती है अगर कोई हमसे बात करता है और हम अधिकतर समय स्वंय के उत्तरों को तैयार करने में लगा देते हैं बजाय इसके कि हम उसकी बातों को समन्वित करने की कोशिश करें।

वास्तव में दूसरों के नजरिए को समझने के लिए समय निकालना यह प्रकट करता है कि आपके मन में उस व्यक्ति के ख्यालात का महत्व है तथा आप उस व्यक्ति की फिक्र करते हैं। अगर आप उस व्यक्ति जो आपसे बात कर रहा है, की आँखों की पुतली के पीछे जाकर उसके नज़रिए से दुनिया देखने की कोशिश करेंगे तो ऐसा करने से आप उसके साथ एक गहन रिश्ता बना लेंगे और यह एक ऐसे बन्धन में ढलेगा जो उच्च स्तर के स्थायी विश्वास को जगह देगा।

हमारे दो कान और एक मुंह होने का कारण है – हम जो बात करते हैं उसे दो बार सुन सकें। और एक अच्छा श्रोता होने की शिष्टता होने का एक और लाभ है क्यों कि अगर आप बात नहीं कर रहें हैं तो पूरे वक्त सीख रहें हैं आप उस सूचना तक पहुंच रहें हैं जो अगर आप खुद वार्तालाप करते तो आपको मिलने से चूक जाती।

यहां कुछ व्यवहारिक तरीके दिए जा रहे हैं जिसके द्वारा आप श्रवण कला में प्रवीण हो जाएंगे -

- अगर आप बोल रहे हैं और वह व्यक्ति जिसके साथ आप वार्तालाप कर रहे हैं अगर पिछले साठ सेकण्ड से नहीं बोला है तो इसका मतलब है कि आपकी बात पर ध्यान नहीं दिया जा रहा है और यह वक्त चुप हो जाने का है।
- बीच में बोलने के लालच से अपने को रोकिए अपने आपको ऐसा करने से पहले ही पकड़ लीजिए और जिस विषय पर दूसरा व्यक्ति बात कर रहा है उस पर ध्यान दीजिए।
- अगर किसी व्यवसायिक समूह में कोई व्यक्ति बोल रहा है तो यह प्रदर्शित करिए कि आप वास्तव में उसके वार्तालाप से सीखना चाहते हैं। इसके लिए आप ज़रुरी

टिप्पणियों को उसी समय लिखिए अचानक पुस्तिका निकालकर लिखने के बजाए।

- जब दूसरा व्यक्ति अपने विचार जाहिर कर चुके जो तुरन्त प्रक्रिया करने के बजाए पहले उस पर सोच विचार करिए जो आपने सुना है। ऐसा कहना कि, “मैं सिर्फ यह जानना चाहता हूं कि मैंने आपकी बात को पूरी तरह से समझा कि नहीं, क्या आप यह कह रहें........।” और पूरी सच्चाई के साथ ऐसा करने से आप उन लोगों के और निकट आ जाते हैं जिनके साथ प्रतिदिन आपका व्यवहार होता है।

अध्याय 31

अपनी परेशानियों की सूची बनाइए

चार्ल्स कैटरिंग ने कहा है, “वह समस्या जिसकी व्याख्या सही तरीके से हो चुकी है तो उस समस्या का आधा हल भी निकल चुका है। अगर आप अपनी हर परेशानी को कागज़ में लिखकर उसकी सूची बनाएंगे तो ज़रूर कुछ विशिष्ट घटता है।” इसका असर कुछ वैसा ही है कि जैसे आप अपने प्रिय मित्र को अपनी समस्या के बारे में बताने के बाद जिस शान्ति का अनुभव करते हैं। आपके कन्धों से बोझ हट जाता है। आप हल्का, शान्त और स्वतन्त्र अनुभव करते हैं।

मैंने यह पाया है कि हमारा दिमाग हमारा सबसे अच्छा दोस्त बनने के साथ साथ सबसे बुरा दुश्मन भी बन सकता है। अगर आप अपनी परेशानियों के बारे में लगातार सोचते रहेंगे तो थोड़ा समय बाद यह पाएंगे कि आप उनके अलावा कुछ और भी नहीं सोच रहे हैं। मन एक आश्चर्यजनक जीव है आप जिस बात को याद रखना चाहते हैं वह भूल जाता है और वह जो भूलना चाहते हैं वह यह याद रखता है। मेरी शिक्षाशाला में ऐसे बहुत से लोग आते हैं जो अभी भी किसी इन्सान की उस हरकत पर नाराज़ हैं जो उसने पन्द्रह पहले की थी या अभी भी उस विक्रेता से गुस्सा हैं जिसने पहले महीने उनसे तरीके से बात करी थी।

अपने उन दिमागी कोलाहलों से जो हमारी कठिनाईयों को बढ़ा रहे हैं, से छुटकारा पाने के लिए अपनी सारी कठिनाइयों की एक सूचि बनाइएं। अगर आप ऐसा करते हैं तो वे आपके मन को कुंठित नहीं करेंगी और न ही आपको शक्तिहीन बनाएंगी। यह सरल अभ्यास आपको यह भी अनुमति देगा कि अपनी परेशानियों को एक दृष्टिकोण में रखें और उनको तरीके से क्रमानुसार और योजनानुसार सुलझा सकें। अनेक सफल लोग जिन्होने इस पद्धति का प्रयोग किया है उनमे से मार्शल कला के गुरु ब्रूस ली और विन्सटन चर्चिल जैसे लोग भी हैं जिन्होने कहा है, “करीब आधा दर्जन परेशानियाँ जो मुझे चिन्तित कर रही हैं को लिख कर रखना अपने आप में फायदेमन्द साबित होता है। दो समस्याएं अपने आप गायब हो जाती हैं, दो के बारे में कुछ किया नहीं जा सकता और उनके बारे में सोचने का कोई फायदा नहीं है और दो को शायद सुलझाया जा सकता है।”

अध्याय 32

कार्य सम्पादन की आदत डालिए

"बुद्धिमत्ता यह जानने में है कि हमें आगे क्या करना है, कार्य कुशलता इसमें है कि कैसे करना है और विशिष्टता उसे करने में है।" डेविड स्टार जॉर्डन का यह कहना था। हम में से ज्यादातर लोगों को यह मालूम है कि हमें अधिक खुश रहने, स्वस्थ रहने और परिपूर्ण जीवन जीने के लिए किस चीज़ की आवश्यकता है। वास्तविक परेशानी इस बात में है कि हम इस बात से अनभिज्ञ होते हैं कि हम क्या जानते हैं। मैने अनेकों वक्ताओं को बोलते हुए सुना है, ज्ञान में बल है।" मैं इनसे असहमत हूं। ज्ञान में शक्ति नहीं है। ज्ञान सिर्फ ठोस बल है। यह शक्ति में तब बदलता है जैसे ही हम निर्णायक रुप से इसे प्रक्रिया में ढ़ाल लेते हैं।

एक बलवान चरित्र का मापदण्ड सिर्फ चीज़ों को मज़े के लिए करने में या आसान चीजें करने में नहीं है। एक गहन नैतिक प्रभुत्व उस इन्सान में प्रदर्शित होता है जो लगातार वह करता है जो उसके लिए जरुरी है और उसे करना चाहिए न कि जो उसका मन कहता है। एक ईमानदार चरित्र का इन्सान अपना समय सही चीजें करने में बिताता है। ऐसे इन्सान में अपने पूरे दिन की थकान के बाद तीन घन्टे टेलिविज़न देखने के बजाए यह हिम्मत होती है कि वह सोफे के आराम से उठकर अपने बच्चों को कुछ पढ़कर सुनाएं। उन सर्दियों की ठन्डी सुबह में ऐसा व्यक्ति अपने आत्म अनुशासन की स्वभाविक संचित शक्तियों का प्रयोग करके बिस्तर से उठकर दौड़ने के लिए जाता है। और जैसे कि प्रक्रिया एक आदत है जितनी ही सकारात्मक क्रियाएं हम करेंगे उतनी ही इसकी आदत बनती जाएगी।

अनेक बार हम अपने सामने एक आदर्श रास्ते के आने का इन्तजार करते रहते हैं। हम भूल जाते हैं कि रास्ते चलने से बनते जाते हैं इन्तजार करने से नहीं। सपने देखना अच्छा है परन्तु सिर्फ बड़ी चीजों के बारे में सोचना बड़ी योजनाएं शुरु नहीं कर सकता, आपके बिल का भुगतान नहीं कर सकता और न ही आपको वह व्यक्ति बना सकता है जो आपका दिल जानता है कि आप बन सकते हैं। थॉमस काररिल के शब्दों में, "इन्सान का अन्तिम ध्येय कर्म में है विचार में नहीं, चाहे विचार कितने भी तेजस्वी क्यों न हों बिना सम्पादन के व्यर्थ है।" छोटे कार्य हमेशा बड़े इरादों से बेहतर होते हैं।

अध्याय 33

अपने बच्चों को एक उपहार समझिए

मेरा बेटा कोल्बी 'फादर्स डे' के दिन अपने विद्यालय से एक हाथ से बना हुआ कार्ड लेकर आया। उसके ऊपर मेरे बेटे के हाथ की छाप थी और कार्ड के अन्दर उसकी फोटो के ऊपर यह पंक्तियां थी, "आप कभी कभी हताश हो जाते हैं क्यों कि मैं छोटा हूं और हमेशा अपने हाथों के चिन्ह फर्नीचर तथा दीवारों पर छोड़ देता हूं। परन्तु हर दिन मैं बड़ा हो रहा हूं और एक दिन मैं पूरा बड़ा हो जाऊंगा और वे छोटे हाथों के सब निशान कहीं गुम जाएंगे। अत: आपके लिए एक अन्तिम छाप है जिससे आप याद कर सकेंगे कि जब मैं छोटा था तो मेरे हाथ असली में कैसे दिखते थे। प्यार, कोल्बी।"

बच्चे कितनी जल्दी बड़े होते हैं। ऐसा लगता है कि यह कल की बात है कि मैं शल्य कक्ष के बाहर अपने बेटे के जन्म का इन्तजार कर रहा था और फिर दो वर्ष बाद अपनी बेटी बियान्का के जन्म का अपने आप से यह वादा करना बहुत आसान है कि आप बच्चों के साथ ज्यादा समय गुजारेंगे जब आपका कार्य थोड़ा कम हो जाएगा, या जब आपकी पदोन्नति होएगी, या अगले साल जब आपको थोड़ा और समय मिलेगा। परन्तु अगर आप अपने जीवन की बागडोर अपने हाथ में नहीं लेगे तो जीवन आपके ऊपर हावी हो जाएगा। हफ्तों को महीनों में और महीनों को सालों में बदलते देर नहीं लगती और जब तक आप इसे समझ पाते हैं वह छोटा सा बच्चा एक वयस्क के रुप में स्वंय अपने परिवार के साथ खड़ा मिलता है। सबसे बड़ा तोहफ़ा जो आप अपने बच्चों को दे सकते हैं वह है आपका समय। और सबसे बड़ा उपहार जो आप अपने बच्चों को दे सकते हैं वह है अपने बच्चों को असली रुप में देख कर आनन्द लेना। बच्चे हमारे जीवन की विलक्षण भेंट हैं।

'दि प्रोफेट' में खलिल जिब्रान मे मुझ से ज्यादा बढ़िया तरीके से इस विचार की व्याख्या की है, "आपके बच्चे सिर्फ बच्चे नहीं हैं। वे बेटा और बेटी के रुप में जीवन की अभिलाषा और लालसा हैं।"

अध्याय 34

रास्ते का आनन्द लीजिए न कि पुरस्कार का

मेरे कार्य का एक भाग यह भी है कि मुझे अक्सर लोगों को अपना लक्ष्य निर्धारित करने, और अपने मुकाम को पाने का प्रशिक्षण भी देना पड़ता है। जब मैं अपने श्रोताओं से पूछता हूं "यह क्यों ज़रूरी है कि आप अपने उद्देश्य तक पहुंचे?" उनका अधिकतर यह जवाब होता है, "क्योंकि जो मैं चाहता हूं अगर मुझे मिल जाए तो मुझे खुशी होगी।" हांलाकि इसके जवाब में एक सच्चाई का अंश है। अगर हमें अपनी चाही हुई चीज़ मिल जाए जो वह हमारे जीवन में अत्यधिक खुशी लाती है जिसको नापा नहीं जा सकता है।" अपने उद्देश्य निश्चित करने और उन तक पहुंचने का असली महत्व इसमें नहीं है कि आपको उसके बदले में क्या पारितोषिक मिला है बल्कि उस मंजिल तक पहुंचने में आपको जो अनुभव हुए और आपने उनसे जो सीखा वह ज्यादा महत्वपूर्ण है। इस सरल मन्त्र ने मुझे जीवन की यात्रा का आनन्द लेने में मेरी मदद की और साथ ही मुझे अपने व्यक्तिगत उद्देश्य पर केन्द्रित रखा।

जैसा कि मेरे मनपसन्द दार्शनिक रैल्फ वॉल्डो इमरसन ने लिखा है, "किसी कार्य को अच्छी तरह करने का पुरस्कार उसे संपूर्ण करने में है।" जब आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हैं तो वह लक्ष्य चाहे बेहतर नेता बनने का हो या बेहतर अभिभावक बनने का, आप इस प्रक्रिया में एक तरह की परिपक्वता का अनुभव करते हैं। अक्सर आपको इस विकास की प्रक्रिया का पता नहीं चलता है परन्तु यह निश्चित रुप से स्थान ले चुकी होती है। अत: जो पुरस्कार आपको अपनी उपलब्धि पर मिलते हैं सिर्फ उनका स्वाद लेने के बजाए आपको उस प्रक्रिया का जश्न मनाना चाहिए जिसके द्वारा आप उस मन्जिल तक पहुंचे और जिसने आपको एक बेहतर इन्सान बना दिया है। आपने आत्म अनुशासन का निर्माण, अपने विलक्षण गुणों की खोज, और अपनी काबिलियत का सफल प्रदर्शन किया है। यह अपने आपमें सबसे बड़ा पारितोषिक है।

अध्याय 35

याद रखिए कि परिवर्तन के पहले जागरुकता आती है

आप कभी भी उस कमज़ोरी को खत्म नहीं कर सकते जब तक आप उसके बारे में जानेगे नहीं। अपनी नकारात्मक आदत से छुटकारा पाने का सबसे पहला कदम है उसकी ओर जागरुकता। एक बार अगर आप यह समझ जाते हैं कि आपको अपने व्यवहार में क्या बदलाव लाना है तो आप अपने आप ही उस दिशा की ओर निर्देशित हो जाते है। जो आपके लिए बेहतर साबित होगी।

एक लेखक के रुप में मुझे अक्सर रेडियो और दूरदर्शन के बातचीत के कार्यक्रमों में बुलाया जाता है। जब मैंने शुरुआत में इन कार्यक्रमों में हिस्सा लेना शुरु किया जो मुझे लगा कि मैं स्वाभाविक रुप में था। मुझे मज़ा आता था कार्यक्रम के मेजबानों से, अपनी अर्न्तदृष्टि का विनिमय करने वाले और मेरी पुस्तक के विचारों पर बात करने वाले लोगों से मिलने में। यह वक्त था जब मैंने अपने कार्यक्रमों को रिकार्ड करना शुरु किया और एक चीज़ जिससे मैं अनभिज्ञ था वह यह कि मैं बहुत जल्दी जल्दी बोलता था। यही वजह है कि कई बार में इतनी तेजी के साथ बोलता था कि वे मुख्य टिप्पणियां जो मैं बताना चाहता था वह शब्दों के उस हिमप्रपात में गुम हो जाती थी जो मैं अपने श्रोताओं के ऊपर फेंक देता था। इस कमजोरी के बारे में जानना मेरे लिए इससे निज़ात पाने का पहला कदम था।

इसके बाद मैं अपनी प्रिय किताबों की दुकान पर गया और मैंने पाँच किताबें प्रभावशाली वार्तालाप के तरीकों पर खरीदी। इसके साथ मैंने दुनिया के सबसे उम्दा वक्ताओं के भाषणों के कैसेट खरीदे। मैंने राष्ट्रीय वक्ता संघ की सदस्यता भी ले ली। आखिरी रुप में मैंने फोन करके उन पत्रकारों को दोपहर के खाने के लिए बुलाया जिनके बारे में मैं सोचता था कि मैं उनसे कुछ सीखता था। किसी ने भी मेरा प्रस्ताव अस्वीकार नहीं किया। कुछ ही हफ्तों के समय में मैंने अपने आपको टी वी और रेडियो पर व्याख्यान देने के लिए प्रशिक्षित कर लिया जिससे मैं अपना संदेश ज्यादा प्रभावशाली तरीके से दूसरों तक पहुंचा सकूं।

मैने यह भी पाया कि अपनी कमजोरी की ओर जागरुकता जो कि उसकी तरफ ध्यान देने से आती है अपने साथ अनेको हल लेकर आती हैं। उदाहरण के लिए जैसे ही मुझे पता चला कि मुझे बेहतर सम्प्रेषण देने के लिए थोड़ा धीरे बोलने की जरुरत है मैंने शिक्षण शालाओं के विज्ञापन में उनका विषय देखना शुरु किया। मैने यह भी पाया कि उपयुक्त

किताबें और पर सही प्रशिक्षण की मदद मुझे स्वंय ढूंढ़ने पर मिल गईं अत: अगले कुछ हफ्तों में अपनी कमजोरियों पर मनन करिए और वचनबद्ध होइए कि उन्हें अपनी ताकत में परिवर्तित करने का प्रयत्न करेंगें जो आपके जीवन के तरीके में समृद्धि और उत्थान करेगी।

अध्याय 36

‘ट्यूज़डेज विद मौरी’ पढ़िए

‘दि मंक हू सोल्ड हिज़ फरारी’ के लिए अमरीकन पुस्तकों की प्रदर्शनी के वक्त मैं जब डेवनर स्थानक में था, मैं घर के लिए हवाई जहाज़ पकड़ने के लिए हवाई अड्डे की किताबों की दुकान पर पहुंच गयां। जब मैं सबसे ज्यादा बिकने वाली नई पुस्तकों को देख रहा था तब मेरा ध्यान एक साधारण से दिखने वाले मुखपृष्ट वाली छोटी सी पुस्तक पर गया। उसका नाम था- ‘ट्यूजडेस विद मौरी, एन ओल्ड मैन, लाइफ्स ग्रेटेस्ट लेसन। यह वह किताब थी जिसके बारे में कम से कम एक दर्जन पुस्तक विक्रेताओं ने इस यात्रा के दौरान मुझे सलाह दी थी कि मैं खरीदूं क्योंकि यह मेरी नवीनतम पुस्तक से काफी मिलती जुलती है और मैने उसे खरीद लिया।

जहाज के उड़ान भरने के बाद मैने सोचा था कि मैं इस पुस्तक को सिर्फ कुछ समय सरसरी निगाह से देखूंगा और फिर नींद का एक झोंका लूंगा जिसकी मुझे बहुत आवश्यकता थी परन्तु हुआ कुछ और ही, वह कुछ मिनट घन्टों में बदल गए और जब हमारे जहाज ने जमीन को छुआ तब मैं उस पुस्तक का आखिरी पृष्ठ पढ़ रहा था और मेरी आंखों में आंसू भरे हुए थे। यह पुस्तक एक ऐसे इन्सान के बारे में थी जो अपने विश्वविद्यालय को छोड़ने के बाद अपने व्यवसाय में लग जाता है और काफी समय बाद अपने सबसे प्रिय अध्यापक मौरी से मिलता है जो बीमारी की हालत में अपने जीवन के अन्तिम समय के इन्तजार में है। हर मंगलवार को वह पूर्व शिष्य अपने मृत्यु शैय्या पर पड़े हुए गुरु के पास जाता है, उस व्यक्ति से कुछ और नए पाठ पढ़ने जो अपना जीवन अत्यन्त पूर्णता और समृद्धि के साथ जी चुका है।

जीवन का एक वास्तविक चित्रण, मौरी हर मंगलवार के सत्र में जिन पाठों का ज्ञान देता है उनमें पछतावे के जीवन को कैसे त्यागा जाए, पारिवारिक जीवन का महत्व, माफी की बहुमूल्यता और मृत्यु का अर्थ आदि शामिल हैं। वहां वह एक शक्तिशाली वक्तव्य देता है, “एक बार अगर आप मृत्यु का सामना करना सीख जांए तो आप जीना भी सीख जाएंगे।” यह अति सुन्दर छोटी सी पुस्तक आपको अपने जीवन की अच्छी चीज़ों का मूल्य समझाती है और वह विवेक विकसित करने के बारे में बताती है जिससे हम अपने जीवन की छोटी से छोटी खुशी का आदर करना सीखें चाहे जीवन कितना भी व्यस्त क्यों न हो जाए। एक धरोहर जो मैं अपने बच्चों के लिए छोड़कर जाऊंगा वह है मेरा पुस्तकालय जो उन पुस्तकों से भरा होगा जिन्होने मुझे जीवन में प्रेरणा दी है और मेरे हृदय को छू लिया है। और

‘ट्यूज़डेज़ विद मौरी’ उनमें सबसे ऊपर होगी।

अध्याय 37

अपने समय के स्वामी बनिए

यह मुझे अत्यन्त हास्यजनक लगता है जब मैं लोगों को यह कहते हुए सुनता हूं कि अगर उनके पास थोड़ा और समय होता तो वे वक्त को पाने के लिए कुछ भी कर सकते हैं और ऐसा करते हुए वे अपना बचा खुचा समय भी इसी तरह नष्ट कर देते हैं। समय जीवन में महान संतुलन लाता है हम सबको एक दिन के चौबीस घन्टों का समय एक समान मिला हुआ है। महान लोगों का जीवन एक साधारण दौड़ में शामिल होने वाले लोगों के जीवन से भिन्न होता है क्योंकि वे अपना संपूर्ण समय का सद्पयोग करते हैं।

हममें से अधिकतर लोग ऐसे जीते हैं जैसे कार्य हम एक उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने के लिए करना चाहते हैं उसके लिए हमारे पास असीमित समय है। इसी वजह से हम अपने सपनों को हासिल करने की प्रक्रिया को प्रतीक्षा में रख कर, अपनी रोज़मर्रा की दिनचर्या को पूरा करने में व्यस्त रहते हैं। अगर आप ऐसा करते रहे तो जीवन में अवश्य पछतावा करेंगें। एक उपन्यासकार पॉल बाउल्स ने लिखा था :-

"क्योंकि हमें नहीं मालूम होता है कि हम कब मरेंगें हम सोचने लगते हैं कि यह जीवन कभी खत्म नहीं होने वाली अन्तहीन प्रक्रिया है। इसलिए जो कुछ भी होता है वह बहुत कम बार होता है। कितनी बार आपको अपने जीवन की वह दोपहर याद होगी जिसकी यादों के बिना आप अपने बचपन की कल्पना भी नहीं कर सकते? शायद चार या पाँच बार भी नहीं। कितनी बार जीवन में ऐसा होगा कि आप पूरे चांद को देख सकें शायद सिर्फ बीस बार? फिर भी हमें ऐसा लगता है समय असीमित है।"

अपने आप से वादा करिए कि आप पूरी तरह से सद्पयोग करेंगे। अपने आप में समय के महत्व के बारे में एक तीक्ष्ण जागरुकता का विकास कीजिए। किसी भी व्यक्ति को इस सबसे बहुमूल्य वस्तु को बरबाद न करने दें और उन्हीं प्रतिक्रियाओं में लगाएं जो वास्तव में करना जरुरी है।

अध्याय 38

अपने को शान्त रखिए

"कोई भी गुस्सा हो सकता है गुस्सा होना सबसे आसान चीज़ है। परन्तु नाराज़ होने के लिए सही व्यक्ति, सही मात्रा, सही उद्देश्य और सही तरीका निर्धारित करना आसान नहीं है," ऐसा अरस्तू का कहना था। जीवन की परेशानियां और तनावों को मद्देनजर रखते हुए हम थोड़ी सी उत्तेजना से भी क्रोधित होकर गुस्से के आवेग में आ सकते हैं। हम जब थकान से भरे हुए दिन के बाद घर जाने की जल्दी में होते हैं तो कई बार अपने सामने धीमें गाड़ी चलाने वाले पर चिल्लाते हैं क्योंकि उसके पास समय की कोई कमी नहीं है। जब हम किराने की दुकान पर लासाग्ना के मसाले ढूंढ़ रहे होते हैं और विक्रेता हमें दुकान के किसी और भाग में भेज देता है तो हम उस पर क्रोधित हो उठते हैं। जब हम रात का खाना खा रहे होते हैं और फोन पर कोई बिक्री प्रचारक शान्ति को भंग करके अपनी नवीनतम वस्तुओं की जानकारी देने की कोशिश करता है तो भी हम अपना आपा खो देते हैं।

असली समस्या यह है कि हर बात पर गुस्सा होना हमारी आदत बन जाती है। और बाकी आदतों की तरह यह हमारा दूसरा अस्तित्व बन जाती है। निजी सम्बन्ध उलझने लगते हैं, व्यापार की साझेदारी टूटने लगते हैं। प्रभावशाली लोग सन्तुलित और विश्वसनीय होते हैं। संघर्ष के समय शान्त इन्सान की आवश्यकता होती है और ऐसे लोग हमें निश्चल और तटस्थ रहते हैं चाहे कितनी भी चिन्ता क्यों न हो। अपने आपको परेशानी के समय में शान्त रखना हमें आगे लाने वाले दर्द और सुख से बचाता है। क्रुद्ध अवस्था में अपनी जबान पर लगाम दिए बिना प्रयुक्त किए गए दुखदायक शब्द अनेकों टूटे हुए रिश्तों का कारण बने हैं। शब्द तीर की तरह होते हैं जो एक बार मुंह से निकल गए तो उनको वापस लेना असंभव है। अत: अपने शब्दों का बहुत सावधानी से चुनाव करिए।

अपने गुस्से पर नियन्त्रण रखने का सबसे अच्छा तरीका है कि जिस इन्सान ने आपको क्रोधित किया है उस पर अपनी प्रतिक्रिया जाहिर करने से पहले सौ तक की गिनती गिनें। दूसरी पद्धति मैं 'तीन दरवाजों की विधि' कहता हूं को भी प्रयुक्त किया जा सकता है। प्राचीन साधु-महात्मा अपने शब्द तक नहीं बोलते थे जब तक वे उन्हें तीन दरवाजों से बाहर नहीं निकाल लेते थे। पहले प्रवेश द्वार की अवस्था में वे अपने आपसे पूछते थे कि क्या वे शब्द सच्चाई पर आधारित हैं? अगर हां तो वे दूसरे द्वार पर जाते थे और पूछते थे कि क्या वे शब्द सही में आवश्यक हैं?

अगर हां तो तीसरे द्वार पर वे अपने आपसे पूछते थे कि वे शब्द नम्रतापूर्ण हैं अगर हां

तब ही वे अपने होंठों से उन शब्दों को निकाल कर दुनिया तक पहुंचने देते थे। “लोंगों के साथ यह समझ कर व्यवहार कीजिए कि वे वैसे ही हैं जैसा उन्हें होना चाहिए था। उनकी सिर्फ मदद कीजिए कि वे अपनी काबिलियत के अनुसार अपनी सही जगह हासिल कर सकें।” ऐसा जर्मन कवि जोहान वूल्फ गैंग फॉन गोयथे ने कहा था। ये वे विवेकपूर्ण शब्द है जो हमेशा जिन्दा रहेंगे।

अध्याय 39

निदेशकों की परिषद की भर्ती कीजिए

आज के गर्दन तोड़ने वाले परिवर्तन के समय में कम्पनियां अक्सर एक निदेशकों की परिषद बनाती है जो उनकी मदद करती है कि वे ज्यादा प्रभावशाली निर्णय ले सकें और उनके कठिनाई के समय में उनको सही निर्देश दें सकें। ये संगठन ज्ञान के भन्डार इन पुरुष और स्त्रियों से सलाह लेते हैं, कम से कम गल्तियां करते हैं और कम्पनी को ज्यादा प्रभावकारी बनाकर बाजार में उसकी साख को बढ़ाते हैं।

मेरी मुवक्किल का इस बारे में सोचने का ढ़ंग का थोड़ा फर्क हैं एक अनुभवी उद्योगपति और मेरे मासिक जीवन प्रशिक्षण में उपस्थित रहने वाली इस महिला ने मुझे बताया कि वे एकान्त मनन के समय में एक पृष्ठ और लेखनी लेकर बैठती हैं और उस परेशानियों को लिखती हैं जिसका वो सामना कर रही है। कभी वह किसी रिश्ते की परेशानी के रुप में होता है, या इसका सम्बन्ध आर्थिक कठिनाई से होता है, या ऐसा संघर्ष जो स्वभाव में आध्यात्मिक भी हो सकता है।

अपने गहन विश्राम की अवस्था में वे अपने निजी निदेशकों को अपनी परेशानी का हल निकालने के लिए बुलाती हैं। परन्तु उनकी परिषद के लोग जिन्दा नहीं बचे हैं। अपनी कल्पना में वह इतिहास के पन्नों से महानतम विचारकों की सलाह मांगती है। जब कोई परेशानी जिसका कोई सृजनात्मक हल चाहिए तो वह लियोनार्दो दि विन्सी से पूछती हैं, “आप इसका हल कैसे निकालते?” कोई ऐसी कठिनाई जिसमें उसको अधिक हिम्मत की ज़रुरत है तो वह वायुयान के अग्रदूत अमीलिया इअरहार्ट से पूछती हैं, “आप इस परेशानी से कैसे निकलते? “और जब चुनौती आर्थिक मामले से जुड़ी हो तो वह स्वर्गीय अरबपति सैम वॉल्टन जो कि अपने साधारण ज्ञान के लिए मशहूर थे पूछती, “सैम आप ऐसे में क्या करते?” इस पद्धति ने उन्हें अनोखे परिणाम दिए और उनकी काल्पनिक विचारधारा की योग्यता को बढ़ाया और उसके जीवन में उसको शान्त रखा।

आप अपने काल्पनिक निदेशकों की परिषद में किसे रखना चाहेंगे? यहां कुछ उन लोंगों की सूचि है जिन्हे मैं अपनी परिषद में रखना चाहूंगा :-

- बेन फ्रैंकलिन चरित्र से सम्बन्धित मामलों में मार्ग दर्शन के लिए
- अल्बर्ट श्वाइत्ज़र मुझे दूसरों की सेवा करने का महत्व दिलाने के लिए
- महात्मां गांधी और नेल्सन मन्डेला नेतृत्व के मामलों में सलाह लेने के लिए

- ब्रूस ली आत्म अनुशासन की राय देने के लिए
- मैरी क्यूरी से नवीन परिवर्तन के मार्गदर्शन के लिए
- विक्टर फ्रैन्कलिन एक प्रचन्ड अग्निकान्ड का प्रसिद्ध उत्तरजीवी जिससे विपत्ति के समय अपनी हिम्मत बरकरार रखने की नीति को सीखा जा सकता है।

अध्याय 40

अपने अस्थिर दिमाग का इलाज करिए

अपने जीवन से सर्वोत्तम पाने के लिए आपको प्रत्येक दिन के हर घन्टे और हर मिनट में मानसिक रुप से पूरी तरह से उपस्थित रहना पड़ेगा। जैसा कि अल्बर्ट कैमस ने लिखा है, "भविष्य की दिशा में सबसे बड़ी उदारता यह होगी कि हम अपना सब कुछ अपने वर्तमान को दे सकें। फिर भी ज्यादातर दिन ऐसा होता है कि हमारा दिमाग एक ही समय पर अनेक जगहों पर विचरण कर रहा होता है। अपने काम पर जाते वक्त उस रास्ते का मज़ा लेने के बजाए हम यह सोच रहे होते हैं कि हमारा अधिकारी हमसे दफ्तर में पहुंचने के बाद क्या बोलने वाला है, या हम दोपहर में क्या खाने वाले हैं या हमारे बच्चे स्कूल में क्या करने वाले हैं। जैसा पूर्व दिशा में बोला जाता है कि हमारा मन इधर-उधर भागते हुए छोटे पिल्ले की तरह है या उन छूटे हुए बन्दरों की तरह है जो एक जगह से दूसरी जगह बिना जरा भी आराम किए दौड़ते रहते हैं।

वर्तमान के क्षण की जागरुकता का विकास और मानसिक एकाग्रता की प्रचुरता आपके जीवन में शान्ति लाएगी बल्कि आपको अपने मन की योग्यताओं को सम्पूर्ण रुप से उज़ागर करने में भी मदद करेगी। जब बहुत सारी बातें हमारे ध्यान में विघ्न डालती हैं तो हमारे मन की शक्ति विभाजित हो जाती है जिसको वास्तव में एक लेज़र की केन्द्रित ऊर्जा की तरह होना चाहिए। अच्छी बात यह है कि आप अपना ध्यान वर्तमान पर केन्द्रित करना सीख सकते हैं और इस कला का विकास काफी जल्दी किया जा सकता है।

अपने अस्थिर दिमाग का इलाज करने के लिए एक पद्धति है जिसे मैं 'केन्द्रित पढ़ना' कहता हूं। हर बार जब आपका ध्यान अपने पढ़ने वाले पन्ने से भटकता है तो आप दाहिनी तरफ के हाशिए में एक निशान लगाइए। यह साधारण प्रक्रिया आपको अपनी एकाग्रता में असमर्थता देगी और जैसा कि यह जागरुकता परिवर्तन की ओर पहला कदम है यह आपको स्पष्ट और शान्त दिमाग की निपुणता बढ़ाने में मदद करती है।

अध्याय 41

प्रश्न पूछने में न हिचकें

"वह व्यक्ति जो प्रश्न पूछता है सिर्फ पांच मिनट के लिए अज्ञानी हो सकता है परन्तु जो नहीं पूछता वह पूरी ज़िन्दगी मूर्ख रहता है।" यह एक पुरानी चीनी कहावत है। यह मुझे फिलहाल में पढ़े हुए एक विज्ञापन के बारे में याद दिलाती है जिसमें लिखा था, "उस खूबसूरत महिला के लिए जो भूरे रंग के कोट में दवा की दुकान (दिया हुआ पता) पर शनिवार 28 नवम्बर को 4 बजे शाम को दिखी थी। आप पत्रिकाओं के विभाग में मुझसे टकराई थीं। मैं आपसे मिलना और बात करना चाहूंगा।" जिस व्यक्ति ने यह विज्ञापन दिया था उसने अपना फोन नम्बर भी दिया था। भाग्य ने उसे एक और मौका दिया था कि वह अपने सपनों की इस महिला से मिल सके पर उसने उस अवसर को खो दिया था। तब न पूछने का पछतावा करने के बाद ही उसे निराश होकर यह विज्ञापन अखबार में देने का सहारा लेना पड़ा। आप जितना ज्यादा मांगते हैं उतना ही ज्यादा पाते हैं परन्तु इसका अच्छा अभ्यास करना पड़ता है। सफलता एक आंकड़ों का खेल है। जैसा कि बौद्ध साधुओं का कहना था, "हर वह तीर जो निशाने पर लगता है कम से कम सौ चूके हुए निशानों का परिणाम होता है।" आगे के हफ्तों में अपनी 'प्रश्नकर्ता मांसपेशियों' को लचीला बनाइए। आपके पसन्दीदा रेस्टोरेन्ट में ज्यादा अच्छी मेज़ के लिए पूछ कर, या आइसक्रीम की दुकान में एक मुफ्त अतिरिक्त मात्रा मांगकर, या हवाई यात्रा के दौरान प्रशन्सा स्वरुप ऊंचे दर्जे में सफर की सुविधा का अनुरोध करके आप पूछने से न हिचकिचाएं। आपको आश्चर्य होगा कि आपके जीवन में परिपूर्णता और प्रचुरता का बहाव होने लगेगा अगर आप सिर्फ वह पूछना शुरु करेंगे जो आप सच्चाई के साथ चाहते हैं। याद रखिए कि अगर एक व्यक्ति वह मांगता है जो उसको चाहिए जो कम से कम उसे यह आशा होती है कि शायद उसकी मांगी हुई चीज़ उसे मिल जाए। परन्तु जो व्यक्ति नहीं मांगता उसके लिए तो आशा की कोई भी किरण नहीं होती है। प्रश्नों की शक्ति के बारे में एक सबसे बढ़िया किताब 'दि एलाडीन फैक्टर' जो मेरे मित्र और सहकर्मी मार्क विक्टर हैन्सन ने आत्म सम्मान विशेषज्ञ जैक कैनफील्ड के साथ लिखी है। इस पुस्तक में व्यवहारिक विचारों और सरल विधियों के अलावा अत्यन्त प्रेरणादायक वाक्य भी दिए हुए हैं जैसे कि एक सॉमरसेट मॉम का लिखा हुआ उदाहरण "जीवन भी काफी अद्भुत है। अगर आप सर्वोत्तम से नीचे कुछ भी नहीं स्वीकार करते हैं तो अक्सर वह आपको मिलता भी है।"

अध्याय 42

अपने पेशे में उच्च अर्थ ढूंढ़िए

'फास्ट कम्पनी' मेरी सबसे ज्यादा पसन्दीदा पत्रिकाओं में से है। यह नई दुनिया के लोगों से सम्बन्धित एक ताज़गी भरा मानवीय नज़रिया देती है। इसके नए संस्करण में जॉन सीली ब्राउन ने कुछ ऐसा कहा है जिसने मुझे सोचने पर मजबूर कर दिया, "नेतृत्व का अर्थ सिर्फ धन बटोरना नही बल्कि अभिप्राय जोड़ना है।"

पुराने ज़माने में हम में से ज्यादातर लोग सिर्फ ऐसी नौकरी करके खुश थे जिससे मिले पैसों से वे अपने खर्चे उठा सकें। परन्तु अब हम अपनी नौकरी से बहुत कुछ चाहते हैं। हम सन्तोष, सृजनात्मक चुनौतियां, विकास, खुशी और एक ऐसी भावना कि हम अपने अलावा भी कुछ करने के लिए जी रहें हैं, की अपेक्षा रखते हैं। एक शब्द में बोला जाए तो हम अपने काम में अर्थ ढूंढ़ते हैं। एक सबसे अच्छा तरीका जिससे हम अपने काम का उच्च मतलब ढूढ़ सकें वह है सृजनात्मक प्रश्न पूछने का जिससे हमें यह पता चल सकता है कि हमारे काम का आस पास दुनिया पर क्या प्रभाव पड़ रहा है। अपने आपसे पूछिए कि आखिर में वे कौन लोग हैं जो मेरी कम्पनी में बनी हुई वस्तुओं के उपभोग से लाभ उठाते हैं या मेरे रोजमर्रा के प्रयत्नों से दुनिया पर क्या असर होता है। एक बार आप ऐसा करते हैं तो आप देखेंगे कि आपके पेशे और आपकी मानवीय अभिव्यक्ति में सम्बन्ध जुड़ जाएगा।

उदाहरण के लिए अगर आप शिक्षक हैं तो अपने पेशे में अनेकों बड़े परिवर्तनों के बारे में न सोचकर आप कक्षा में घुसते समय सिर्फ यह सोचें कि आपके पास युवा मन को ठोस आकार देने की विशेषता है। बहुत से बच्चे और परिवार आपके ऊपर भरोसा करते हैं। अगर आप आर्थिक विशेषज्ञ हैं तो कोशिश कीजिए कि आपकी मदद से लोगों को रिटायर होने में आसानी हो, उनको अपने मनपसन्द घर बनाने में मदद मिल सके, और उनके सपने पूरे हो सकें। अगर आप बीमा के पेशे में हैं तो यह याद रखिए कि आपका काम लोगों को जीवन में सुरक्षा प्रदान करना है और उनकी ज़रुरत के वक्त में उनके काम आना है। अगर आप एक विक्रेता हैं तो यह सोचिए कि किस प्रकार आप अपने कार्य से लोगों की सेवा करते हैं और जो माल आप बेचते हैं वह किस प्रकार उनके जीवन में खुशियाँ ला रहा है।

अपने कार्य की महत्वपूर्णता और आपके सहयोग की दूसरों के लिए उपयोगिता पर अधिक ध्यान देकर आप अपने सन्तोष और प्रेरणा की मात्रा में आवश्यक प्रचुरता देखेंगे। कुछ चीज़ें मानव की आत्मा को लोगों के जीवन में परिवर्तन लाने की महात्वाकांक्षा से ज्यादा प्रेरित करती हैं। महात्मा गांधी यह जानते थे। नेल्सन मन्डेला और मदर टेरेसा को भी यह

पता था। विचारों में एक साधारण सा बदलाव जिसकी मैं आपको प्रेरणा दे रहा हूं आपके जीवन में खुशी की एक नई चेतना ला सकता है।

अध्याय 43

अपने पुस्तकालय में महापुरुषों की पुस्तकें रखिए

मुझे सबसे ज्यादा खुशी किसी ऐसे व्यक्ति से मिलकर होती है जिसने मेरी किताबें पढ़ी हैं या मेरे टेप सुने हैं और मुझसे कहता है, “आपके विषय विशेष ने मुझे इतना प्रेरित करा और हिला कर रख दिया कि उनको पढ़ने के बाद मैंने बाहर जाकर दस और पुस्तकें जीवन को सुधारने के लिए खरीदीं और सब पढ़ डाली। और उन्होने मुझे पूरी तरह बदल कर रख दिया है।”

मैं सिर्फ जीवन के नेतृत्व की पुस्तकें नहीं लिखता हूं परन्तु उनका समर्पित शिष्य भी हूं। जैसा कि मैंने एक पुराने पाठ में बताया है कि मैं किताबों की दुकानों पर उनकी अलमारियों के सामने नवीनतम संस्करणों को जो मुझे शिक्षा देकर जागृति दे सकते हैं उलटते पलटते घन्टों बिता देता हूं। मैं पुरानी पुस्तकों की दुकान पर भी अक्सर जाता रहता हूं जहां से मैंने अपनी कुछ सबसे बहुमूल्य पुस्तकें सिर्फ कुछ डॉलर्स में (पुरानी किताबों की श्रेणी में मैक्सवेल मॉल्ट्स के साहित्य से साइको-साइबरनेटिक्स’ नामक पुस्तक मेरी मेज पर है जिस पर अभी भी 2.95 डॉलर का मूल्य छपा हुआ है। मेरे पास सेनेका की ‘लेटर्स फ्राम स्टॉइक’ की भी एक प्रति है जोकि एक बहुमूल्य पुस्तक है और जिसे मेरे पिता ने 1.95 डॉलर में खरीदा था।)

चूँकि कोई भी पाठन आपके मन को सुधारता है तो इस दुनिया में जहां बहुत कुछ करने के लिए है आप जो भी पुस्तक पढ़े उसके लिए उनका चुनाव सही होना चाहिए। इसलिए मैं आपको सुझाव दूंगा कि आप जैसा कि थौरो ने कहा है अपना ज्यादातर समय ‘दि हीरोइक बुक्स’ को पढ़ने में गुजारें वे किताबें जो सबसे ज्यादा तेजस्वी विचारों कों सम्मिलित करती हैं। अपने मस्तिष्क को एपिक्टेटस और कन्फ्यूशस जैसे महान दार्शनिकों के विचारों से घोट लीजिए। सबसे बुद्धिमान कवियों की कविताएं पढ़िए जैसा कि लॉर्ड अल्फ्रेड टेनिसन, एमिलि डिकिन्सन, जॉन कीट्स और लिओ टॉलस्टाय, हरमन हैस और ब्रोन्ट्स के उपन्यास पढ़िए। महात्मा गांधी, अलबर्ट आइन्सटाइन और मदर टेरेसा के लेख पढ़ियें इन कार्यो को करने में अगर दिन में कुछ मिनट भी दिए जाए तो आपको अपने जीवन के सच पर केन्द्रित रखेगा और आखिर में आपके चरित्र पर गहन असर डालेगा। एक बातचीत के कार्यक्रम में जब सर्वोच्च फिल्म सितारे लैरी किंग से पूछा गया कि जीवन में उसे किस बात का पछतावा है तो उसने कहा था, “मुझे महान पुस्तको की जड़ तक जाना चाहिए था।”

यहां कुछ उन प्रभावशाली पुस्तकों के नाम हैं जिन्होने मुझे मेरा जीवन बदलने में मदद

की और मुझे वह विवेक और प्रेरणा दी कि मैं सम्पूर्णता तथा सावधानी के साथ जी सकूं। अगर आप ये सारी पुस्तकें पढ़ लेंगे और उन शिक्षाओं पर दिए अनुसार अमल करेंगे तो आप सिर्फ अपनी परिस्थितियों में सुधार लाएंगे।

- लेटर्स फ्रॉम अ स्टॉइक, सेनेका
- दि मैसेज ऑफ अ मास्टर, जॉन मैकडोनाल्ड
- मेडिटेशन्स, मार्कस ऑरेलियस
- दि ऑटोबायोग्राफी ऑफ बेन्जामिन फ्रैंकलिन
- यूनिवर्सिटी ऑफ सक्सज, ऑग मैनडिनो
- दि मैजिक ऑफ बिलीविंग, क्लाउड ब्रिसल
- सिद्धार्थ, हर्मन हैस
- साइको साइबरनैटिक्स, मैक्सवेल माल्ट्स
- दि पावर ऑफ योर सबकॉन्शस माइन्ड, जोसफ मर्फी
- एज़ अ मैन थिंकेथ, जेम्स एलैन
- फ्लो, मिहाली ज़िकजेन्ट मिहालयी
- थिंक एन्ड ग्रो रिच, नैपोलियन हिल
- लाइफ इज़ ट्रेमेन्ड्स, चार्ली ट्रेमेन्ड्स जोन्स

तकनीकी दुनिया के आश्चर्यो के द्वारा आप मेरी वेबसाइट www.robinsharma.com पर मेरी प्रिय पुस्तकों की सूचि देख सकते हैं।

अध्याय 44

अपनी प्रतिभा का विकास करिए

नॉर्मन कज़िम्स ने लिखा है, "जीवन की त्रासदी मौत में नहीं है परन्तु जीते जी अपने अर्न्तमन को मारने में है।" कुछ इसी तरह की बात ऐशले मौन्टैगू ने लिखा था, "सबसे बड़ी मानवीय हार उस भेद पर निर्भर करती है कि आप क्या बनने के लायक थे परन्तु वास्तविकता में क्या बन गए हैं। सिर्फ जिंदा रहने में और असलियत में जीवन जीने में बहुत फर्क है। साधारण जीवन में और समृद्ध जीवन में भी भिन्नता है। सबसे दु:ख की बात यह है कि अधिकतर लोग अपने इन मानवीय गुणों को नज़रन्दाज कर देते हैं जो एक उपहार की तरह हमारे अन्दर निवास करते हैं और हम अपने जीवन के सबसे महत्त्वपूर्ण वर्षों को टेलीविजन देखने और उस जैसी अनेक चीज़ों पर नष्ट कर देते हैं।

अपने भाषणों में नीचे दी हुई प्राचीन भारतीय पौराणिक कथा का प्रयोग करता हूं श्रोताओं को यह याद दिलाने के लिए कि हम सब में प्रतिभा और काबिलियत की प्रचुरता है जो जाग्रत होने के लिए सिर्फ इस बात का इन्तजार कर रही है कि वह सुबह की रौशनी देख सके। हज़ारों वर्षों के पहले ऐसा विश्वास किया जाता था कि हर कोई जो पृथ्वी पर आता है वह भगवान होता था। परन्तु इन्सान ने उस असीमित शक्ति का दुरुपयोग किया जिससे परमेश्वर ने निर्णय लिया कि वे ईश्वरत्व वाला सिर छिपा देंगे जो कि इन सब गुणों का स्त्रोत है। फिर प्रश्न यह उठा कि यह चीज कहाँ छुपाई जा सकती है। पहले परामर्शकर्ता ने सलाह दी कि इसे नीचे जमीन में छुपा दिया जाए जिसके बदले में भगवान ने कहा, "नहीं कोई गहराई तक खोदकर इसे निकाल लेगा।" दूसरे सलाहकार ने परामर्श दी, "कैसा रहेगा अगर हम ईश्वरत्व के सिर को समुद्र की गहराईयों में रख दें।" जिसके जवाब में सर्वेश्वर ने कहा, "नहीं वहां भी कोई गोताखोरी करके इसे बाहर ले आएगा।" तब तीसरा सलाहकार बोला, क्यों न हम इसे पहाड़ की ऊँचाइयों पर रख दें।" परन्तु तुरन्त ईश्वर का जवाब था, "नहीं, मैं जानता हूं कि कोई पहाड़ की चोटी पर चढ़कर इसे ढूंढ़ लेगा।" थोड़ी देर बाद सोचकर परमेश्वर ने इसका हल ढूंढ़ लिया और कहा, "मैं इस मानवीय शक्ति, सामर्थ्य और उद्देश्य के स्त्रोत को इस गृह के हर पुरुष और स्त्री और बच्चे के हृदय में रख दूंगा क्योंकि वे उसको वहां ढूंढ़ने का प्रयत्न कभी नहीं करेंगे।"

मेरे अपने काम के दौरान जब मैं उत्तर अमेरिका के अनेकों सगंठनों में काम करने वाले कर्मचारियों से मिला तो मैने सब जगह एक ही बात पायी कि अधिकतर लोग अपना ध्यान सिर्फ अपनी कमजोरियों पर केन्द्रित करते हैं बजाए इसके कि वे अपनी शक्तियों का विकास

करे। अपनी कमियों पर ध्यान देने की कोशिश में वे अपने गुणों की भी उपेक्षा करते हैं। सबसे महान लोग जो हमारे पहले जा चुके हैं ये वे लोग थे जो स्वंय को अच्छी तरह जानते थे और इसी सच्चाई ने उनकी सफलता को निश्चित किया था। वे लोग अपनी असली प्रतिभा के बारे में मनन करते थे, वे विशिष्ट गुण जिनके कारण वे दूसरों से भिन्न और अनुपम थे और बाकी की जिन्दगी को उन्होने अपनी लियाकत को बढ़ाने और परिष्कृत करने में लगा दिया था। हम सब में सर्वोत्तम बनने का सामर्थ्य है। शायद आपने जरा भी समय देने की कोशिश नहीं की है कि अपने निज़ी गुणों को देख सकें, और उन्हें तराश कर अपनी श्रेष्ठता के धरातल तक ला सकें।

क्या आप अपने अन्दर के सर्वोच्च गुणों का पूर्ण सामर्थ्य के साथ उपयोग कर रहे हैं? अगर नहीं तो आप न सिर्फ अपने साथ नाइन्साफी कर रहे हैं बल्कि पूरी दुनिया के उन लोगों के साथ कर रहे हैं जो आपकी विशिष्ट प्रतिभा से लाभान्वित हो सकते हैं। रस्किन ने कुछ इस तरह से कहा है, “हममें से सबसे कमजोर व्यक्ति में भी कोई न कोई गुण होता है, चाहे वह देखने में कितना भी तुच्छ लगे परन्तु वह विलक्षण होता है, और उसका सही प्रयोग मानव जाति के लिए उपयोगी साबित हो सकता है।”

अध्याय 45

प्रकृति से सम्बन्ध जोड़िए

हम एक अनगिनत सूचनाओं के युग में रह रहे हैं। न्यूयॉर्क टाइम्स के साप्ताहिक संस्करण में जितने समाचार होते हैं वे सत्रहवीं शताब्दी के इंग्लैन्ड के किसी आम व्यक्ति को पूरी जिन्दगी में मिलने वाले अनुभवों से ज्यादा होते हैं। अनेक सालों के बाद मैंने पाया कि सिर्फ प्राकृतिक वातावरण में समय व्यतीत करना ही मुझे इस व्यापक विश्व से जोड़ पाता है और इस द्रुतगामी युग में मेरे उत्साह को कायम रखता है।

अपने बातचीत के कार्यक्रमों की किताबों में हस्ताक्षर और पत्रकारों के साथ साक्षात्कार की व्यस्तता के बाद एक प्राकृतिक बगीचे में बैठकर पत्तियों के बीच से निकलकर बहती हुई हवा के झोकों की आवाज़ मुझे शक्ति और अमन की भावना से भर देती है। मेरे जीवन की प्राथमिकताएँ स्पष्ट हो जाती हैं; मेरे कर्तव्य मुझे कम दबाव देते है और मेरा मन स्थिर हो जाता है। प्रकृति के साथ यह सामन्जस्य अपनी सृजनता को उजागर करने का एक उत्कृष्ट तरीका है और नए विचारों को उत्पन्न करता है। न्यूटन ने गुरुत्वाकर्षण का नियम उस समय ईज़ाद किया जब वे सेब के पेड़ के नीचे आराम कर रहे थे। इसी तरह से स्वीट्जरलैंड वासी डिज़ाइनर जॉर्ज डी मेस्ट्रल ने वेल्क्रो का अविष्कार तब किया जब उन्होने उन फूलों का निरीक्षण किया जो उनके कुत्ते के शरीर से पहाड़ी पर घूमते हुए चिपक गए थे। प्राकृतिक वातावरण हमारे मन के कोलहाल को शान्त करके हमारी विशिष्टता को उड़ान भरने के लिए प्रेरणा देता है। जब आप अपना समय प्रकृति का आनन्द उठाने में व्यतीत कर रहे होते हैं तब आप अपने वातावरण का पूरे ध्यान से निरीक्षण कीजिए। एक फूल की जटिल संरचना का अध्ययन कीजिए, या किसी प्रकार एक प्रवाह झरने का रुप बन जाता है इसे जानने की कोशिश करिए, अपने जूते उतारकर अपने पैरों के नीचे आनेवाली घास को महसूस करिए और मूक धन्यवाद दीजिए कि आपके पास प्रकृति के इन विशिष्ट उपहारों का आनन्द लेने का मौका है। बहुत से लोग इसका फायदा नहीं उठाते हैं। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा था, "जब मैं सूर्यास्त के करिश्मे या चन्द्रमा की खूबसूरती की प्रशंसा करता हूं तो मेरी इस सृष्टि के रचयिता की आराधना में लीन हो जाती है।"

अध्याय 46

रास्ते के समय का उपयोग करिए

अगर आप रोज़ अपने दफ्तर जाने के लिए एक तरफ से तीस मिनट का समय देते हैं तो एक वर्ष के बाद आप छ: हफ्तों का समय अपनी कार मे बिता चुके होंगे। क्या आपके लिए यह सम्भव है कि आप पूरे समय कार की खड़की से बाहर देखते रहें और खोए रहें जबकि नकारात्मक समाचार कार के रेडियो से गर्जन कर रहे हों?

वह सारे सफल और ज्ञानी लोग जिनको मैं जानता हूं उन सब में एक आदत समान है वह यह है कि वे कार में कैसेट सुनते हैं। ऐसा करके वे अपने चालन के समय को सीखने के समय में परिवर्तित कर देते हैं और अपनी गाड़ी को चलता फिरता विश्वविद्यालय बना देते हैं। अपनी कार को एक ‘पहियों पर विद्यालय’ में बनाने में आप अपने जीवन का सबसे बड़ा निवेश करेंगे। अपने कार्य के लिए थके हारे, निराश और निरुत्साति होकर पहुँचने से अच्छा है कि आप शिक्षण सम्बन्धी कैसेट को सुनकर अपना रास्ता आनन्ददायक बना लें और अपने आस पास के असीमित अवसरों के लिए प्रेरणा से पूर्ण, केन्द्रित और सतर्क बन जाए।

सबसे अच्छा तरीका यह जानने का कि कौन वास्तव में आत्म सुधार के लिए प्रयत्न कर रहा है यह पूछकर किया जा सकता है कि उसकी कार का रेडियो चल रहा है कि नहीं। जो प्रभावशाली जीवन के वास्तविक शिष्य होते हैं उन्हें इसके बारे में पता होगा क्योकि वे अपने चालन के हर मिनट टेप सुनने में व्यस्त रहतें हैं। मेरे साथ ऐसा बहुत बार हुआ है कि मैं किसी सन्तुष्ट और सफल पुरुष की कार की पिछली सीट पर बैठा और मैंने वहाँ कैसेटों का छोटा-सा पहाड़ पाया जो उस सीट की काफी जगह घेर रहा था जहां मैं बैठा था। ज्यादातर नई किताबें टेप पर मिल जाती हैं जिनमें सबसे बढ़िया तरह के प्रेरणादायक कार्यक्रम जो कि जीवन में नेतृत्व पर आधारित होते हैं पाए जाते हैं। मैं पूरी कोशिश करता हूं कि मैं कम से कम पांच नए टेपों को हर महीने सुनूं जो व्यापार के नवीनतम संस्करणों से लेकर समय के बाद, सृजनात्मक विचार, शारीरिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक सन्तोष पर आधारित होते हैं।

अध्याय 47

समाचार का व्रत रखिए

नकारात्मक समाचार बिकते हैं। हमारे समाज में ज्यादातर लोग एक प्रसिद्ध इन्सान के जुर्म का मुकदमा देखना किसी वास्तव में महान इन्सान की जीवनी देखने से ज्यादा पसन्द करते हैं। एक समाचार पत्र जिसकी मुख्य खबर किसी नवीनतम दु:खद घटना का खुलासा कर रही है उसकी प्रतियां उस खबर से जो एक नवीनतम वैज्ञानिक खोज के बारे में बता रही है, से ज्यादा बिकेंगी। असली परेशानी यह है कि नकारात्मक खबरें सुनने और देखने का नशा बड़ी आसानी से हो जाता है। मैं ऐसे बहुत से लोगों को जानता हूं जिनके दिन की शुरुआत सिर्फ अपराध, दुर्घटनाओं और देर रात को हुई सनसनीखेज खबरों से होती है जिनसे किसी चरित्र निर्माण की अपेक्षा नहीं की जा सकती।

मैं समाचार पत्रों और दूरदर्शन के विरुद्ध हरगिज़ नहीं हूं देखा जाए तो मुझे कई समाचार पत्रों के जरिए अत्यन्त उत्तम किस्म की सूचनाएं और खबरें मिली हैं तथा मैने अनेक टी.वी. कार्यक्रमों से भी बहुत सी बुद्धिमत्ता की बाते सीखी है जिन्हें मैं कई वर्षों से देखता आ रहा हूं। मैं एक सरल बात कहना चाह रहा हूँ कि आप जिस समाचार पर अपने मस्तिष्क का ध्यान केन्द्रित कर रहे हैं उसका चुनाव करने की आवश्यकता है। सुबह इससे पहले कि आप सुबह का अखबार पढ़े आपके दिमाग में एक उद्देश्य होना चाहिए। इसको आप सिर्फ समय काटने का साधन नहीं बल्कि सूचना साधन की तरह उपयोग करें जो आपको ज्यादा समझदार बनाएगा।

अपने को समाचार के नशें से दूर करने के लिए आप सात दिन के लिए समाचार के व्रत का अनुसरण करें और कसम खाएँ कि आप समाचार पत्र की एक भी नकारात्मक कहानी नही पढ़ेंगे या एक भी नकारात्मक खबर टेलीविजन पर नहीं देखेंगे। आप दो बातों पर ध्यान दें। पहली चीज़ वास्तव में सूचनाओं का ज्ञान न होने से हमें किसी भी तरह का नुकसान नहीं होता है। आप इसके बाद भी उन अत्यधिक महत्वपूर्ण खबरों के बारे में अपने दफ्तर और घर में लोगों से मिलकर जान जाएंगे। दूसरी चीज़ आप बहुत शान्त और निश्छल महसूस करेंगे। इसके अलावा सात दिन का समाचार का उपवास एक और फायदा देता है वह है अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए समय का लाभ।

अध्याय 48

अपने उद्देश्य को गम्भीरता से लें

अनेकों वक्ता और लेखक आपको अपने लक्ष्य साधने के लिए प्रोत्साहित करते हैं परन्तु वह यह नहीं बताते कि लक्ष्य का होना अपने आप में इतना शक्तिशाली निर्णय क्यों है। यह कहने की आवश्यकता नहीं है जब भी हम कागज पर अपने लक्ष्यों के बारे में लिखते हैं तो कुछ चमत्कार सा हो जाता है। मेरी राय में जीवन के समस्त क्षेत्रों में स्पष्ट उद्देश्यों को निर्धारित करके हम तीन चीज़ें पाते हैं। पहला फायदा यह है कि आपके जीवन में एकाग्रता का संचय होता है उस दुनिया में जो अनेक विकल्पों के साथ जटिल हो चुकी है। हम जिस युग में रह रहे हैं उसमें साधारण तौर पर एक ही समय पर बहुत से कार्यों को करने के विकल्प हैं। हमारा ध्यान बाँटने के लिए अनेकों आकर्षण हैं। लक्ष्य हमारी इच्छा को स्पष्ट करते हैं और हमें उन क्रियाओं पर ध्यान देने में मदद देते हैं जिससे हम अपनी चाही हुई चीज़ पा सकें।

अपने स्पष्ट उद्देश्य निर्धारण से आपको ज्यादा बढ़िया विकल्पों को चुनने का मौका मिलता है। अगर आपको सही तरीके से मालूम है कि आप कहां जा रहे हैं तो उन क्रियाओं को जानना आसान हो जाता है जो हमें अपने लक्ष्य तक पहुचाती हैं। अपने मुकाम तक पहुंचने के लिए उनको लिखना आपकी मंशा को स्पष्ट कर देता है और अपने स्वप्न को पूरा करने के लिए पहले कदम के समान होता है। जैसा कि उपन्यासकार सॉल बेलों ने लिखा था, “एक स्पष्ट योजना हमें चुनाव के सन्ताप से बचाती है।” या जैसा लेखक ग्लेन ब्लैन्ड ने लिखा है, “लक्ष्य और योजनाएं हमारे जीवन से चिन्ता दूर कर देते हैं। “अगर आप अपने उद्देश्य को निर्धारित कर लेते हैं तो आपकी प्रक्रियाएं आपकी भावनाओं के बजाए आपके लक्ष्य पर आधारित होंगी। लक्ष्य निर्धारण का दूसरा लाभ यह है कि वह आपको अपने सामने आने वाले अवसरों के लिए सहायता देता है जिनकी हम अपनी व्यक्तिगत, व्यवसायिक और अध्यात्मिक जीवन में इच्छा करते हैं। और तीसरा फायदा लक्ष्य निर्धारण का यह है कि आपकी स्पष्ट परिभाषा वाले उद्देश्य के साथ आप अपने कर्तव्यों का निर्वाह भी उसी दिशा में करते है। वे आपको प्रेरणा देते हैं कि आप अपनी प्राथमिकताओं के हिसाब से व्यवहार करें और चीजों का इन्तजार करने के बजाए उन्हें स्वयं करने की कोशिश करें क्योंकि सिर्फ प्रतीक्षा से कुछ नहीं मिलता है। आपको उन लक्ष्यों का चुनाव करना चाहिए जो आपको प्रेरणा देकर व्यस्त रखते हैं और आपको अपने निजी कर्तव्यों का पालन करने की स्फूर्ति दे सकें और आपके दिलों को नई शक्ति दे सकें। अत: ऊँचे लक्ष्यों का निर्धारण करिए। आप

मानसिक और आध्यात्मिक रुप से उतने ही समृद्ध हैं जितने आपके स्वप्न। और या जैसा विज्ञापन गुरु डेविड ऑगिल्वी लिखते हैं "सिर्फ गेंद को ठोकते मत रहिए। अखाड़े से बाहर आइए और अपना लक्ष्य अमर व्यक्तियों का संगी बनने का बनाइए।"

अध्याय 49

21 का नियम याद रखिए

जैसा कि मैने 'दि मंक हू सोल्ड हिज़ फरारी' में लिखा है कि एक नई आदत को विकसित करने में कम से कम 21 दिन लगते हैं उसके बाद भी ज्यादातर लोग कुछ ही दिनों के अन्दर वह सकारात्मक परिवर्तन लाने में हिम्मत हार जाते हैं जब उन्हें इससे जुड़े हुए तनाव और दर्द को महसूस करना पड़ता है जो उन्हें पुरानी आदतों को तोड़कर नई आदत बनाने में सहना पड़ता है। नई आदतें एक जूते की तरह होती हैं पहले कुछ दिन असुविधाजनक होती हैं परन्तु फिर भी आप अगर उनको पहनते रहते हैं तो वे बिल्कुल आपके नाप के हो जाते हैं।

एक मानव होने के नाते हम सब आनुवांशिक रुप से इस तरह सुचालित होते हैं कि हमें परिवर्तन नापसन्द होता है और हम अपनी पूर्वस्थिति को बनाए रखना चाहते हैं। इस स्थिति को 'होमिओस्टैटिस' कहते हैं जो स्वभाविक रुप से समय के साथ घटता रहता है और यह तरीका इस आधार पर कार्य करता है कि कुछ भी बदलाव नहीं होना चाहिए चाहे उससे बेहतर संभावनाएं भी हमारे समक्ष हों और यही कारण है कि हमें नई आदतें ग्रहण करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है और इसकी चुम्बकीय शक्ति हमें ऊँचाइयों पर जाने से रोकती है।

परन्तु जिस प्रकार एक रॉकेट शुरुआत के कुछ मिनट आगे आने वाले दिनों की तुलना में ज्यादा ईंधन व्यय करता है जबकि आगे के दिनों में उसे करीब पचास करोड़ मील की दूरी तय करनी होती है। शुरु में जब आप 21 दिन को पार कर लेते हैं तब आपको महसूस होगा कि आपको अपनी नई आदत सुविधाजनक लगने लगेगी। थोड़ा समय निकाल कर अपनी निजी आदतों का अध्ययन कीजिए और वादा करिए कि आवश्यक बदलाव लाएंगे। आपके जीवन का महत्व काफी हद तक आपकी आदतें निर्धारित करती हैं। जॉन ड्रायडेन ने लिखा है, "हम पहले आदत का निर्माण करते हैं फिर आदत हमारा निर्माण करती है।" जैसे कि वर्जिनिया वूल्फ ने लिखा है, "आदत का कंकाल ही इन्सान के ढ़ाचे को बनाता है।" अत: पक्का इरादा करिए कि आदतें आपकी बाधा बनने के बजाए आपकी प्रगति में मदद करे। समय की सीमा के पार पबलीलीयस सायरस के शब्दों में, "आदतों का साम्राज्य वास्तव में अत्यन्त शक्तिशाली है।"

अध्याय 50

क्षमादान करें

किसी ऐसे व्यक्ति को क्षमा करना जिसने आपके साथ गलत व्यवहार किया है वास्तव में एक स्वार्थी व्यवहार है न कि स्वार्थरहित। माफी देकर आप अपने अन्दर की शत्रुता और घृणा की भावना से छुटकारा पा जाते हैं और यह क्रिया क्षमादान पाने वाले से ज्यादा लाभ आपको देती है। जैसा कि मैं अपने जीवन की शिक्षा के कार्यक्रमों में सिखाता हूं कि जब आपका किसी से बैर होता है तो वह बोझ अपनी पीठ पर उठाए हुए उस व्यक्ति के बोझ के समान होता है जिसे आप लगातार ढ़ो रहे होते है। वह आपकी शक्ति, उत्साह और मन की शान्ति सब निचोड़ लेता है परन्तु जैसे ही आप उसको माफ कर देते हैं वह बोझ आपकी पीठ से हट जाता है और आप निश्चिन्त रुप से अपने जीवन में आगे बढ़ सकते हैं।

मार्क ट्वेन ने लिखा है "माफ़ी उस खुशबू के समान है जो बनफशे का फूल उस पैर को देता है जिसने उसे कुचला था।" क्षमादान भावनात्मक और निजी प्रबलता का महान आचरण है। यह एक सबसे अच्छा तरीका है जिसके द्वारा अपने जीवन को ऊँचाइयों तक लाया जा सकता है। मैने यह पाया है कि हर मिनट उस व्यक्ति के बारे में सोचकर जिसने आपका बुरा किया है, आप अपने अत्यन्त महत्वपूर्ण समय को नष्ट कर रहे हैं। वह अनमोल समय जिसे किसी उपयोगी कार्य में लगाया जा सकता है जैसे उन लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करना जो हमारी मदद कर सकते हैं।

अध्याय 51

ताजे फलों का रस पीजिए

जो खाना हम खाते हैं उसका असर हमारे संवेगों और विचारों की स्पष्टता पर होता है। यही कारण है कि प्राचीनकाल में साधु सन्त सिर्फ हल्का भोजन करते थे। वे जानते थे कि इससे ज्यादा खाना उनके सम्पूर्ण शान्त मन, जिसका विकास करने के लिए उन्होनें कठिन परिश्रम किया था, को असन्तुलित कर देगा और उनके सत्य की खोज की तलाश में भी व्यवधान डालेगा।

अगर आपके पास एक महंगी फॉर्मूला वन रेसिंग कार है, तो उसमें आप प्रीमियम ग्रेड से कम ईंधन नहीं भरना चाहेंगे। कोई भी और ईंधन इसके लिए सम्पादन में कमी लाएगा। तो आप भी क्यों न अपने शरीर को वही भोजन दें जो आपके शरीर के लिए सर्वोत्तम है, वह शरीर जो एक बहुमूल्य गाड़ी के समान है। गलत खाना, बड़ी मात्रा में खाकर आप अपनी ऊर्जा में कमी लाते हैं, आपका स्वास्थ्य खराब होता है और आपके मन को पूरी क्षमता के साथ काम करने से रोकता है यह जानकर कि हर तैलीय भोजन जो आप खा रहे हैं वह आपकी प्रभावशीलता और प्रेरणा के स्तर में कमी लाता है आप अपने खाने की आदतों को थोड़ा और नियमित करने के बारे में सोच सकते हैं।

एक विधि जो मैं आपको बताना चाहूंगा जो आपकी स्फूर्ति और संवेग के दोनों के स्तर को ऊपर लेकर आती है। वह है, रोज ताजे फलों का रस पीना। मेरी रसोई की एक अलमारी में मेरी एक बहुमूल्य चीज़ रखी है और वह है मेरी जूस मशीन जिसने मेरी उम्र में साल और मेरे जीवन में उम्र जोड़ दी है। एक जूसर खरीदने में पैसे लगाना और जीवन देय रसों के महत्व को जानना एक समझदारी का कदम है। फलों के रस आपको बढ़िया महसूस कराते हैं और आप सुबह काम पर जाने से पहले अगर एक गिलास बेर और सेब या सन्तरे और अंगूर का रस पीना शुरु कर दें तो इनसे होने वाले फायदों का बखान मैं नहीं करना चाहूंगा। सबसे बढ़िया किताब जो मुझे रसों के विषय में मिली वह है जो कॉर्डिश की लिखी हुई पुस्तक 'दि जूसमैन्स पावर ऑफ जूसिंग'। जिन उत्तम नुस्खों के बारे में कार्डिश ने लिखा है वे निश्चित रुप से पुस्तक के मूल्य के लायक हैं।

अध्याय 52

परिष्कृत वातावरण का सृजन करिए

सफल जीवन को जीने का एक अखण्ड सत्य जो सादगी से बयान किया जा सकता है वह यह है -आपके विचार आपकी दुनिया का निर्माण करते हैं। आप जिस वस्तु पर विशेष ध्यान देते हैं उसका विकास होता है। जिसके बारे में आप सोचते हैं वह विस्तृत होता है, और जिसमें आप व्यस्त रहते हैं वह आपकी किस्मत निर्धारित करता है।

जीवन अपने आप में एक आत्म सिद्धि की भविष्यवाणी है। यह आपको बिल्कुल वही देता है जिसकी आप अपेक्षा करते हैं। जैसे कि हैलन केलर ने कहा था, "किसी भी नकारात्मक व्यक्ति तक न तो सितारों के रहस्य को खोजा है, न ही नई दुनिया खोजने के लिए यात्रा की है और न ही मानवीय उत्साह के नए स्वर्ग के दरवाजों को खोलने का प्रयत्न किया है। इस सिद्धान्त के अनुसार ज्यादा प्रसन्न, शान्त व्यक्ति बनने के लिए आपको अपने विचारों को संगठित करके अपनी विचारधारा को परिष्कृत करना पड़ेगा। एक सबसे बढ़िया तरीका आपके सामने इस आन्तरिक सुधार की राह में यह है कि आप अपने निजी वातावरण को बेहतर बनाने का प्रयत्न करें।

सेन फ्रांसिस्को में एक बड़ी सभा में मेरे भाषण के बाद एक बुजुर्ग महिला धीरे से मेरे तक आई और मेरा हाथ पकड़कर मेरी आंखों में देखते हुए बोली, "श्री शर्मा मैंने पिछले एक घन्टे आपकी अर्न्तदृष्टि के बारे में सुना जिसे आप बेहतर जीने के लिए महत्वपूर्ण समझते हैं और मैं आपके विचारों के साथउ पूर्ण रुप से सहमत हूं। बहुत सालों पहले मैंने समझा कि हमारा वातावरण हमारी भावनाओं, विचारों और कल्पनाओं को रुप देता है। यही वजह है कि अपने हर कमरे में मैं एक ताजे फूलों का गुलदस्ता अवश्य रखती हूं। मैं अमीर नहीं हूं परन्तु यह मेरा ऐसा महंगा शौक है जिसके बिना मैं गुज़ारा नहीं कर सकती। इस महिला का यह मालुम था कि उत्तम वातावरण एक खर्चा नहीं निवेश है।

अपने आस पास कड़ी नजर से देखिए। आपके विचार उन लोगों की संगत में ढ़लते हैं जिनके साथ आप रहते हैं जो किताबें आप पढ़ते हैं और जो शब्द आप बोलते हैं और साथ ही आपके आस पास के भौतिक वातावरण का प्रभाव भी उन पर पड़ता है। क्या आप अपना समय निराशावादी लोगों के साथ बिता रहे हैं। अगर ऐसा है तो वे आपको नकारात्मक और चिड़चिड़ा बनाएंगे। क्या आप घर पर हिंसात्मक टी वी कार्यक्रम और बिना अभिप्राय वाले वीडियो देख रहे हैं। अगर हां तो आपका दिमाग अशान्ति और शोर से भर जाएगा। क्या आप जिस क्षेत्र और रहने के वातावरण में सुधार लाने की कोशिश करेंगें। आप

जितना जल्दी हो सकता है सुधार लाने के तरीके ढूढ़ेंगे जो आपकी सोच, भावनाओं और प्रक्रियाओं को बेहतर बनाने में मदद करेगें।

अध्याय 53

जंगल की ओर भ्रमण को जाएं

आप प्रकृति का आनन्द लेते हुए समय बिताने में कभी भी गलत नहीं हो सकते। जंगल की ओर भ्रमण करने में एक विशिष्टता है। आपको अपने कदम हल्के लगेंगे, एक महान शान्ति की भावना आपके शरीर में प्रवेश करेगी और आपकी सृजनात्मकता प्रगतिशील हो जाएगी। जैसा कि इटली के मशहूर चित्रकार और वास्तुकार लियोनार्दो द विन्सी ने कहा था, "अपने आंखों की खिड़की के द्वारा आत्म दुनिया की खूबसूरती का आह्वान करती है, यह कौन विश्वास करेगा कि एक छोटा सा प्राकृतिक दृश्य सम्पूर्ण सृष्टि का प्रतिबिम्ब हो सकता है?"

मेरा पसन्दीदा मौसम शरद ऋतु है। पेड़ों पर लगी हुई पत्तियां मौसम के चमकीले रंगों को उज़ागर करती है। और यह सबसे अच्छा समय होता है जब आप जंगल की ओर लम्बे भ्रमण की ओर जाते हैं। शहर के शोर शराबे से दूर मेरे वो आदर्श जिन्हें मैं अपने हृदय के करीब पाता हूं उन्हें बेहतर रुप से विकसित होने का स्थान मिलता है और मैं जीवन की उन कुछ बड़ी समस्याओं के बारेमें मनन कर सकता हूं जिनका जवाब मुझे अपनी रोजमर्रा के तनाव से भरे हुए जीवन में कभी भी नहीं मिलता। मैं एक छोटे झरने के पास रुक सकता हूं या एक काई से भरी हुई चट्टान पर आराम कर सकता हूं या उस खुशबू को सांसों में समा सकता हूं जो सिर्फ उन लोगों को अनुभव होती है जो प्रकृति की गोद में भ्रमण करने में विश्वास रखते हैं।

मैं प्रकृति के इस मरुध्यान को एक नई चेतना और व्यक्तित्व के साथ छोड़ता हूं। मैं ज्यादा सावधान ज्यादा फुर्तीला और सचेत महसूस करता हूं। अनेकों विवेकपूर्ण परम्पराएँ प्रकृति की ओट में भ्रमण को अपनी शक्तियों को संचित करने का एक शक्तिशाली औजार मानते हैं। यह जीवनदायिनी नियम अनेकों लाभदायक परिणाम लेकर आता है।

अध्याय 54

एक गुरु बनाएं

अपने व्यक्तिगत और व्यवसायिक प्रभावशीलता का उत्थान करने के लिए और उसे उत्तमता की नई ऊँचाइयों तक लाने के लिए हमारे जीवन में एक गुरु का स्थान अति आवश्यक है। अपने व्यवसाय और जीवन दोनों में सफलता एक 'बिन्दुओं को जोड़ने की क्रिया है। आपको सिर्फ उन आदतों, नियमों और योजनाओं की खोज करने की आवश्यकता है जिन्हें दूसरे लोगों ने सफलता के परिणाम पाने के लिए प्रयुक्त किया था और उन प्रक्रियाओं को दोहरा कर आप इन बिन्दुओं से जुड़ सकते हैं। जिस प्रकार उन लोगों ने इसका अनुसरण किया अगर आप भी करेंगे तो आपको भी समान नतीजा मिलेगा। एक निजी गुरु आपके रास्ते को प्रकाशवान कर सकता है, आपको कठिन समय में प्रोत्साहित कर सकता है, और आपके सीखने की वक्ररेखा को छोटा कर सकता है।

मैं अपनी निजी जिन्दगी में भाग्यवान हूं कि मुझे अनेक मार्गदर्शक मिले हैं। जब भी मैं जीवन के दोराहे पर खड़ा था तब लोगों ने मुझे प्रभावशाली जीवन का निर्देशन दिया। मुझे इस प्रकार के अधिकांश परामर्शकर्ता उन लोगों मे मिले जिनकी मैं सराहना करता हूं और जिनके सामने मैने अंग्रेजी भाषा का सबसे शक्तिशाली प्रश्न रखा, "क्या आप मेरी मदद करेंगें?" जितने भी लोगों के पास मैं गया उनमें से किसी ने भी मुझे अपने ज्ञान की भेंट और अनुभव के लाभों को देने से इन्कार नहीं किया। मेरे अनेक सलाहकार मेरे अनमोल मित्र बन गए हैं अपने जीवन में इनकी मदद के बिना यह वह नहीं होता जो मैं आज हूं।

मार्गदर्शन आज व्यक्तिगत और व्यवसायिक उत्तमता का मूलतत्व बन चुका है। जीवन के हर क्षेत्र से आने वाले लोगों ने इसे अपने जीवन मे उत्साहजनक परिवर्तन और स्थायी परिणाम लाने के तरीके के रुप में मान्यता दी है। जीवन मार्गदर्शन के मेरे मासिक कार्यक्रम जिन्हें मैं देश के विभिन्न शहरों में सम्पादित करता हूं वहां के एक अधिकारी ने कहा, "प्रेरक किताबों ने मुझे अपने सपनों को अर्थ देने में सहायता की। आपके व्यक्तिगत मार्गदर्शन के कार्यक्रम ने मुझे बारीकी से दिखाया कि मैं उन्हें कैसे हासिल कर सकता हूं और किस प्रकार अपने जीवन में सामन्जस्य स्थापित कर सकता हूं।"

अध्याय 55

एक छोटा अवकाश लें

अगर आप लम्बे अवकाश पर हर हफ्ते नहीं जा सकते हैं तो एक छोटा अवकाश अवश्य ले सकते हैं। एक छोटे अवकाश का मतलब है कि अपने दफ्तर का दरवाजा बन्द करें, सारी मुलाकातों को रोक दें और अपनी कुर्सी पर आराम करें। इसके पश्चात अपनी आंखों को बन्द करें और गहरी सांसे लें। जब एक बार आपको गहन शान्ति का अनुभव होने लगे तब आप यह सोचना शुरु करिए कि आप अपने प्रिय स्थान पर हैं। उन रंगों की सजीवता को देखिए, उन आवाजों को सुनिए और उन भाषाओं को महसूस कीजिए जो यह पसन्दीदा जगह उजागर करती है। इस कुछ मिनट के मानसिक पलायन से आपको नव जीवन मिलेगा और आप आगे के दिन के लिए तैयार हो जाएंगे।

जब मैं छोटा अवकाश लेता हूं मैं अपने आपको एक पहाड़ों के बीच के चौराहों में से निकलता हुआ पाता हूं। मैं यह कल्पना करता हूं कि मेरे पैर ओस में डूबी हुई घास को छू रहे हैं और साथ ही मैं बर्फ से भरे हुए पहाड़ों की चोटियों, जो इस दृश्य को और भी मनभावन कर देती हैं, की शोभा का भी आनन्द उठाता हूं। आस पास से मुझे झरने के पानी की आवाज सुनाई पड़ती है और मैं उन फूलों की खुशबू की कल्पना करता हूं जो इस स्थान पर खिले होते हैं। हमारे मस्तिष्क बहुत ही समर्थ साधन है। हमारा अर्धचेतन मन हमारी कल्पना और वास्तविकता में भेद नहीं बता सकता। अतः छोटी सी पद्धति इसको धोखा देती है कि हम अपनी दिनचर्या से यह छोटा अवकाश ले रहे हैं जो हमारे जीवन में वही आश्चर्यजनक लाभ लेकर आता है जो असली अवकाश से मिलता है।

अध्याय 56

एक स्वयंसेवी बनिए

मुझे इस पुरानी फारसी किवदंती में एक महान बुद्धिमत्ता नजर आती है, "मैं इस बात पर तब तक रोया कि मेरे पास जूते नहीं है जब तक मैने ऐसे इन्सान को नहीं देखा जिसके पैर नहीं थे।" अपनी परेशानियों को बढ़ा कर देखना और उन अच्छी चीज़ों को नजरअन्दाज करना जो हमें भाग्य से मिली हुई हैं बहुत आसान हैं। अगर हम अपने समय को एक भेंट की तरह समझें और स्वयंसेवक बनकर उन लोगों की सहायता करें जो हमारे जितने भाग्यवान नहीं हैं तो वह एक उत्तम तरीका होगा हमारे जीवन की प्रचुरता और उत्तमता की याद दिलाने का। मेरे एक अत्यन्त महत्वपूर्ण भाषण जो नेतृत्व के ऊपर था और एक बड़ी बीमा कम्पनी को दिया था, जब समाप्त हुआ तो एक आदमी मेरे पास आया और बोला कि वह उस कम्पनी का एक उच्च दर्जे का उत्पादक है। उसकी सफलता के अनेक पक्षों में से एक पक्ष यह भी है कि वह हर हफ्ते में कुछ घन्टे उन उन लोगों की मदद में लगाता था जो उससे कम भाग्यवान थे। दूसरों के पास क्या नहीं है यह देखकर मेरे पास जो है मैं उसके महत्व को समझ पाता हूं। यह मुझे जीवन में हर चीज़ को असावधानी से लेने से बचाता है और इससे से भी ज्यादा जरुरी है कि मेरी सहायता करता है कि मैं उन लोगों की मदद करुं जिनके जीवन को सही में मेरी आवश्यकता है।

फ्रांस के चिकित्सक अल्बर्ट श्वाइत्जर ने लिखा है "मुझे पता नहीं कि आपकी किस्मत में क्या है पर एक चीज़ मुझे ज़रुर पता है। आप लोगों में से सिर्फ वे लोग जीवन में खुश रहने वाले हैं जिन्होंने यह खोज निकाला है कि दूसरों की सेवा कैसे की जाती है।" एन मौरो लिन्डबर्ग ने लिखा है, "आप सिर्फ कृतज्ञ होकर ऋण नहीं चुका सकते हैं इसे सिर्फ किसी ठोस रुप में चुकाया जा सकता है। स्वयंसेवा के द्वारा आपको दूसरों की मदद करने का और उन लोगों का कर्ज़ा चुकाने का मौका मिलता है जो लोग कभी हमारे जीवन में काम आए।"

अध्याय 57

पृथकता के छः कदमों को चुनिए

जॉन ग्वैर्स के नाटक 'सिक्स डिग्रीज़ ऑफ सेपेरेशन' के पात्र ऑइसा का वार्तालाप अपनी बेटी टेस के साथ है जिसमें वह उसे निम्नलिखित अन्तदृष्टि प्रदान करती है,

"मैने कहीं पढ़ा है कि इस ग्रह पर हर व्यक्ति सिर्फ छः लोगों से पृथक है। छः डिग्री की भिन्नता हम दोनों में और हर कोई जो इस ग्रह पर रह रहा है, के बीच है। चाहे वह अमरीका का राष्ट्रपति हो या वेनिस का गोन्डोलियर। यहां नामों को भरिए। मुझे पता लगा कि (अ) अत्यन्त आरामदायक है कि हम पास हैं। (ब) चीन के पानी की त्रासदी की तरह पास है क्योंकि हमें इस सम्बन्ध को बनाने के लिए छः लोग चाहिए। यह एक गहन विचार है कि किस प्रकार हर इन्सान का एक नया प्रवेश द्वार होता है एक नई दुनिया का। छः भागों का फर्क मुझमें और दूसरे लोगों में है जो इस ग्रह पर रहें हैं पर वे सही छः लोग ढूँढ़ना मुश्किल काम है। ऑयसा सही थी। उसका यह सोचना ठीक है कि मैं और आप एक दूसरे से इस ग्रह पर सिर्फ छः लोगों के द्वारा भिन्न हैं। वह इस वास्तविक चुनौती के बारे में सही है कि वे छः सही लोग ढूंढ़ना जो आपको उस इन्सान से जोड़ सकें जिसे आपको जानना चाहिए।

एक चीज जो मैंने अपने जीवन में की है वह यह है कि मैंने एक सूचि बनाई है जिसे मैं हीरो सूची बुलाता हूं। इस सूची में एक सौ पुरुष और स्त्रियां जिनको मैं अपनी मौत से पहले मिलना चाहूंगा के नाम लिखे हैं। चूंकि आकर्षण का नियम यह बताता है कि हम अपने जीवन में वह आकर्षित करते हैं जिस पर हम ध्यान केन्द्रित करते हैं और यह सूचि एक ज़रिया है मुझे उन लोगों से जोड़ने का जिनकी मैं सबसे ज्यादा प्रशन्सा करता हूं। एक से ज्यादा अवसरों पर छः कदमों की भिन्नता के सिद्धांत ने मेरी सहायता की है जिससे मैं सही व्यक्तियों को पा सकूं। जिन्होने मुझे उन लोगों से मिलवाया जिनसे मैं हमेशा मिलना चाहता था और मैं लगातार आश्चर्यचकित हूं कि मेरी सूची के कितने लोग जो प्रसिद्ध उद्योगपति और कुछ व्यवसायिक वक्ता हैं अनेकों बार हवाई अड्डे पर मेरे सामने से निकलते हैं, या उसी कॉन्फ्रेन्स में बोलते हैं जिसमें मुझे बोलना होता है, या वे वही खाना खा रहे होते हैं जहां मैं खा रहा होता हूं। अपने नायकों की सूचि बनाने का यह तरीका एक उच्च जागरुकता की भावना का सृजन करता है जो मेरी मदद करता है कि मैं उनको जगह जगह पर अपने बहुत पास पाता हूं।

अध्याय 58

प्रतिदिन संगीत सुनिए

'जेरी मैग्आयर' जो कि एक उत्कृष्ट फिल्म है उसके एक यादगार दृश्य में जो कि टॉम क्रूज ने अभिनीत किया है और एक कठिन चालन के खेल के अभिकर्ता के रुप में उसने बस अभी अभी एक कॉंट्रेक्ट लिया है।

जैसे ही वह उस खिलाड़ी के घर से एक अत्यन्त खुशी की भावना के साथ निकलता है और वह संयमित होकर रेडियो पर एक स्टेशन से दूसरे स्टेशन को उस तरह का गाना ढूंढ़ने की कोशिश करता है जिसे वह अपनी पूरी खुली आवाज में गा सके। आखिर में उसकी खुशी का ठिकाना नहीं रहता है जब वह टॉम पैटी का मशहूर गाना फ्री फालिंग' ढूंढ़ लेता है और अपने दिल भावनाओं को शब्दों में उतार देता है।

क्या आपको कोई ऐसा समय याद है जब आपने सही वक्त पर सही गाना सुना हो। जेरी मैग्आयर की तरह क्या आपने भी जोर से गाया या बेफिक्र होकर नाचे? क्या आपने उन क्षणों को अपनी पूरी शक्ति और खुशी के साथ जिया? और यह सब सिर्फ कुछ तारों और शब्दों के सही समन्वय के कारण हुआ। परन्तु संगीत आपके साथ ऐसा कर सकता है। संगीत आपकी मनःस्थिति को प्रोत्साहित कर सकता है आपके चेहरे पर मुस्कुराहट वापस ला सकता है और आपके जीवन को अपरिमित रुप से गुणात्मक बना सकता है।

प्रेरणा देने वाले संगीत को सुनने की आदत को गम्भीरता से लें। अपनी पसंद की धुनों का एक संग्रह बनाइए और जो संगीत आपके हृदय को खुशी से भर दे उसे हफ्ते के हर दिन सुनिए। मुझे खुद के लिए, अपने चित्त को ठीक रखने के लिए मन को तसल्ली देने वाला शास्त्रीय संगीत या कोई हल्का जैज संगीत सुनना पसन्द है। उदाहरण के लिए जब मैं कोई नई किताब लिखता हूं तो मैं अधिकांशत: जोहान पैक्वेवेल का 'कैनन इन डी' या जैज के महागुरु चेट बेकर का 'राउन्ड मिडनाइट' को सुनना पसन्द करता हूं। अगर आप मेरी शिक्षाशाला में आए हैं तो आपने देखा होगा कि मैं स्टेज पर आऊं उसके पहले लोकप्रिय संगीत बजता है। जब मैं दौरे पर होता हूं तब भी अपना वॉकमैन ज़रुर अपने साथ रखता हूं। हवाई जहाज में प्रेरणादायक संगीत सुनने के साथ फिल्मों जैसे 'ब्रेव हार्ट एन्ड एवरेस्ट' की कहानी का साउंडट्रैक भी सुनता हूं। प्रतिदिन चाहे थोड़े समय के लिए ही परन्तु अगर संगीत सुना जाए तो अपनी मनःस्थिति को उत्तम स्थिति में रखने में मदद करता है और यह सरल परन्तु अन्यन्त शक्तिशाली तरीका है।

अध्याय 59

धरोहर के रुप में वाक्य लिखिए

किसी ने मुझसे कहा था कि जीवन के शुरु के पचास वर्ष हमें वैद्यता साबित करने में समर्पित करने पड़ते हैं और बाद के पचास साल अपनी धरोहर बनाने में। यह कितना सही है। हममें से अनेक लोग अपने जीवन का पहला भाग कुछ हासिल करने के संघर्ष में या आदर पाने के लिए परिश्रम करने में बिता देते हैं। जब हमारी वैद्यता कायम हो जाती है तो यह चाहे प्रतिष्ठा के रूप में आए या भौतिक सम्पत्ति के रूप में जल्द ही हमें यह समझ में आ जाता है कि कुछ कमी है। और हम अपने जीवन के बचे हुए दिन वह करने में बिताते हैं जिसे शुरुआत से ही करना चाहिए था और वह है एक धरोहर बनाना।

एक दिन मेरे पिताजी ने हमारे फ्रिज के दरवाजे पर एक कविता चिपका दी। यह संस्कृत से अनुवादित थी और सादगी के साथ कहती थी, "वसन्त ऋतु गई, ग्रीष्म ऋतु गई, अब शरद ऋतु आ चुकी है। जो गाना मैं गाना चाहता हूं वह अभी तक नहीं गा पाया। मैंने अपने जीवन के दिन सिर्फ अपनी वीणा के तारों को कोसने में बिता दिए।" यह शब्द उस व्यक्ति ने लिखे थे जिसके हृदय में अपने जीवन को अच्छी तरह न जी पाने के लिए पश्चाताप था। अपनी उस मधुर धुन जो उसकी तकदीर में लिखी थी को गाने के बजाए उसने अपने दिन सिर्फ अपनी वीणा के तारों को कोसने और ढ़ीला करने में और समय के इन्तजार में बिता दिए। उसी के शब्दों में उसके जीवन में वह दिन कभी नहीं आ पाया जब वह अपना पसन्दीदा गीत गा पाता।

अपनी धरोहर को बनाने का समय आज से ही है न कि दस साल बाद जब आपके पास ज्यादा समय होगा, क्योंकि ऐसा वक्त आपके जीवन में कभी नहीं आएगा। इस वक्त पर विचार कीजिए कि आप अपने जीवन में क्या निर्माण करना चाह रहे हैं और उससे भी ज्यादा यह महत्वपूर्ण है कि आप जब इस दुनिया में नहीं होएंगे तो अपनी पीढ़ी के लिए क्या छोड़कर जाएंगे। महानता इस बात में है कि हम ऐसी चीज़ की शुरुआत करें जो हम पर नहीं खत्म होती हो। मैंने अपना एक धरोहर व्यक्तव्य लिखा है जो मुझे अपने जीवन की जमापूंजी को देखने में मदद करेगा। मेरे साथ काम करने वाले जो भी कॉरपोरेट अधिकारी हैं वे अपनी निजी उद्देश्यपूर्ण वाक्य रखते हैं और कुछ लोग अपने विचारों को धरोहर के रुप में भी लिखकर रख देते हैं। जैसा कि पहले वाला तरीका हमारी कल्पना को दर्शाता है तो दूसरा तरीका यह बताता है कि हम अपने मरने के बाद क्या छोड़कर जाना चाहते हैं। इन दोनो में फर्क है। अगर आप सोचें तो आपको जीवन की अन्तिम कगार पर पहुँचकर दुःख और

निराशा की भावना से ग्रसित होकर पश्चाताप नहीं करना पड़ेगा सिर्फ यह सोचकर कि आप इस दुनिया में क्या छोड़कर जा सकते थे पर किया नहीं।

अध्याय 60

तीन महान मित्र बनाइए

अच्छी दोस्ती के सम्बन्ध बनाना प्रसन्नता और खुशी का एक पक्का रास्ता है। हाल के अध्ययन बताते हैं कि जिन लोगो के मित्रो और रिश्तेदारों का एक बड़ा दायरा होता है वे ज्यादा लम्बा जीवन जीते हैं, ज्यादा हंसते हैं और कम चिन्ता करते हैं। परन्तु मित्रता बाकी अच्छी चीज़ों की तरह समय, शक्ति और कर्तव्यनिष्ठता मांगती है। पर ऐसी कुछ ही चीजें होगीं जो इससे बेहतर पारितोषिक देती हों। जैसा कि एक दार्शनिक ने कई शताब्दियों पहले लिखा था, "दुनिया में दोस्ती से ज्यादा अनमोल कुछ भी नहीं है। जो लोग इसको जीवन से दूर रखते हैं वह उसी प्रकार हैं जैसे पृथ्वी को सूर्य से अलग कर दिया जाए क्योंकि प्रकृति की अनमोल देनों से यह सर्वाधिक खूबसूरत और प्रसन्नतादायक है।"

मैं जैसे जैसे बड़ा हुआ मेरे पिता अक्सर मुझसे कहा करते थे कि कोई भी व्यक्ति जिसके तीन दोस्त हैं वह वास्तव में एक धनी इन्सान है। मैं कभी भी इस परामर्श को नहीं भूला और आपको भी इसे दिल से महसूस करने के लिए प्रोत्साहन दूंगा। गहन मित्रता स्थापित करने के लिए आपको अपने सुविधाजनक दायरे से निकलकर उन लोगों से बात करने की निष्कपट गर्मजोशी के साथ पहल करनी पड़ेगी जिन्हें शायद आप अच्छी तरह जानते भी न हों और आप अगर मित्रता के बीज बोएंगे तो आपको अवश्य ही उत्तम दोस्ती की फसल का लाभ प्राप्त होगा। रात की कॉकटेल पार्टी में हिम्मत दिखाकर उस इन्सान तक जाइए, बात करिए जिसको आप जानना चाहेंगे और अपने से मिलवाना चाहेगें। हर इन्सान में प्रेम का एक गहन भाव होता है और लोग खुश होते हैं अगर आप खुद शुरुआत करते हैं। अगर वे प्रतिक्रिया नहीं करते हैं तो भी क्या फर्क पड़ता है। इसको उपेक्षा समझकर नहीं बल्कि यह सोचिए कि इसमें उनका ही नुकसान है और बड़ी विनम्रता से अगले इन्सान की तरफ आगे बढ़ जिसको आपके गुणों से फायदा हो सकता है।

कुछ समय पहले मेरी माँ की कार का टायर पंचर हो गया जब वे किसी दैनिक कार्य के लिए रास्ते में जा रहीं थी। उन्होनें एक अजनबी महिला जो अपने घर के समाने बगीचे में पानी दे रही थी से पूछा कि अगर वे अपनी कार को उनके गैरेज में खड़ा कर सकें और फिर पास के गैस स्टेशन से मदद मागं सके। उस महिला ने कहा कि उसे कोई आक्षेप नहीं था। अपनी कार का टायर सुधरवाने के बाद मेरी मां वापस उस महिला के घर तक गई और उनके दयालु स्वभाव के लिए गर्मजोशी के साथ उन्हें धन्यवाद दिया। उन महिला ने मेरी मां को चाय पीने का बुलावा दिया। एक घन्टे के अन्दर उन्होंने पाया कि वे दोनों एक ही शहर में पली बढ़ी

थीं, एक ही विद्यालय में पढ़ी थीं और एक दूसरे को जानने वाले अनेक लोगों को जानती थीं। एक महान मित्रता की शुरुआत हो गई क्योंकि मेरी मां ने एक नई दोस्ती बनाने की पहल की।

अध्याय 61

'दि आर्टिस्ट्स वे' पढ़िए

हम सब सृजनात्मक लोग हैं। जब मैनें पहली बार 'दि आर्टिस्ट्स वे' अपने पसन्दीदा किताबों की दुकान पर कई साल पहले देखी तब मैं वकालत करता था। पर मैनें वह नहीं खरीदी। उस वक्त मेरा विश्वास था कि यह पुस्तक सिर्फ कलाकारों के लिए है और मेरे लिए लाभदायक साबित नहीं होगी। काफी समय बाद समझ में आया कि अन्तर्मन में सृजनता का एक असीमित स्त्रोत होता है। और हम सबको आवश्यकता है कि हम इस संरचना का रोज़मर्रा की जिन्दगी में उपयोग करें चाहे हम वकील हों, या शिक्षक, उद्योगपति, कवि या संगीतकार। इस सोच ने कि मैं एक वकील होकर भी सृजनकार हूं, ने मुझे एक नई जागरूकता करी।

मैंने उन शिक्षण शालाओं में जाना शुरु किया जो सृजनात्मकता के बारे में सिखाती थी। मैंने अनेक पुस्तकें इस विषय पर पढ़ी और उन तरीकों को ढूढ़ने की कोशिश करी जो मेरी स्वभाविक सृजनात्मक प्रवृत्ति को प्रदर्शित करने में मदद करते और मेरे व्यक्तिगत, व्यवसायिक और आध्यात्मिक जीवन में सुधार ला सकते थे। आखिर में मेरी खोज ने मुझे अपनी प्रथम पुस्तक लिखने के लिए प्रेरित किया।

'दि आर्टिस्ट्स वे' पढ़िए और यह आत्म अनुशासन रखिए कि आप लेखिका जूलिया कैमरान के निर्देशन के आधार पर सभी अभ्यासों का सोच विचार कर पालन करेंगे। अपनी सृजन शक्ति को बन्द स्थान से निकालकर आप अपनी आत्म खोज की राह की ऊँचाइयों को छूने के लिए निकल पड़ेगें और अपना हर दिन सम्पूर्णता के साथ भर देंगे।

अध्याय 62

ध्यान लगाना सीखिए

फ्रांस के गणितज्ञ ब्लेज पास्कल ने लिखा है, “हर इन्सान की परेशानियां अपने कमरे में चुपचाप न बैठ पाने के कारण आती हैं। हम अपने जीवन को शोर शराबे की प्रक्रियाओं से भरने के आदी हो चुके हैं। हम रेडियो की तीव्र आवाज के साथ उठते हैं और टेलीविज़न के समाचार के साथ तैयार होते हैं। हम जब काम पर जाते हुए गाड़ी चलाते हैं तो भी हम व्यापार की नवीनतम रिपोर्ट सुन रहे होते हैं और अगले आठ घन्टे हम दफ्तर के कोलाहाल में बिता देते हैं। जब हम दिन खत्म होने पर घर आते हैं तब हम फिर से अपनी शाम की प्रक्रियाओं में व्यस्त हो जाते हैं जहां पीछे से टेलीविज़न की आवाज, फोन की घन्टियां, कम्प्यूटर की भिनभिनाहट हमारा पीछा नहीं छोड़ती है। पास्कल ने सही लिखा था कि हमारी ज्यादातर चिन्ताओं की शुरुआत इस बात से होती है कि हम सबने हर दिन थोड़ी देर के लिए भी अपने जीवन में शांत रहने के महत्व को भुला दिया है।

बिना ध्यानरुपी गुण के सम्पूर्ण और परिपूर्ण जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। अगर आप एक क्रिया पर लगातार अपना ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते हैं तो आप कभी भी अपने लक्ष्य को पा सकेंगें और न ही अपने स्वप्न बना पाएंगे और न ही रोजमर्रा के जीवन का आनन्द ले पाएंगे। बिना मानसिक अनुशासन के तुच्छ विचार और चिन्ताएं आपका पीछा करेंगी और आप में कभी भी अपने आपको अधिक अर्थपूर्ण प्रक्रियाओं में शामिल होने का मौका नहीं मिल पाएगा। बिना गहन मनोयोग के आपका दिमाग आपका मालिक बनकर आपको गुलाम बना लेगा।

जिस दिन से मैंने अपना ध्यान केन्द्रित करना सीखा उसी दिन से मेरे जीवन में बदलाव आया। मनोयोग कोई नए जमाने का अभ्यास नहीं है जो सिर्फ पहाड़ों पर रहने वाले साधुओं तक सीमित है। इसके विपरीत ध्यान एक अत्यन्त पुरानी पद्धति है जिसका विकास दुनिया के कुछ सर्वोच्च रुप से बुद्धिमान लोगों ने अपने मन का पूर्ण रुप से नियन्त्रण अपने हाथ में लेने के लिए किया था जिसके द्वारा उपयोगी कार्यों में पूरे सामर्थ्य को लगाया जा सके। मनोयोग वह प्रक्रिया है जो आपके मस्तिष्क को वह कार्य करने के लिए प्रशिक्षित करती है जिसके लिए वह बनाया गया है। और इससे यह मूलभूत लाभ है : जो शान्ति और निश्छलता आपको हर रोज बीस मिनट के ध्यान से मिलेगी वह आपके हर मिनट को प्रेरणा से भर देगी। आप दूसरों के साथ अपने सम्बन्ध में कायम रखेंगें दफ्तर में ज्यादा स्थिर और एकांत में ज्यादा खुश रहेंगे। मनोयोग आपको एक बेहतर माता, पिता, जीवन साथी, व्यवसायिक

व्यक्ति या मित्र में परिवर्तित करता हैं आपको इस मन को अनुशासन सिखाने वाली पाँच हज़ार साल पुरानी शक्ति की खोज करने में जरा भी वंचित नहीं रहना चाहिए।

अध्याय 63

जीवित रहते अन्तिम संस्कार कीजिए

जब मैं 'दि मंक हू सोल्ड हिज़ फरारी' के लिए शोध कर रहा था मुझे एक भारतीय महाराजा की कहानी के बारे में पता चला जो एक अजीब तरह की विधि का अभ्यास करता था : हर दिन उठने के तुरन्त बाद वह अपना खुद का अन्तिम संस्कार पूरे फूलों और संगीत के साथ करता था। पूरे समय वह यह जाप करता था, "मैंने सम्पूर्ण रुप से जीवन जी लिया। मैंने सम्पूर्ण रुप से जीवन जी लिया। मैंने सम्पूर्ण रुप से जीवन जी लिया।"

जब मैंने इसके बारे में पढ़ा तो इस इन्सान के इस विधि विधान का अर्थ समझ में नहीं आया अत: मैंने अपने पिताजी से इसका अर्थ पूछा। उनका उत्तर था "बेटा यह महाराजा ऐसा प्रतिदिन करके प्रतिदिन अपना सम्बन्ध जीवन की नश्वरता के साथ जोड़ता है और अपना हर दिन इस प्रकार जीता है जैसे वह उसका आखिरी दिन हो। उसका यह धार्मिक कृत्य बहुत ही समझदारी दिखाता है और उसे इस सत्य की याद दिलाता है कि समय हमारे हाथों से रेत की तरह फिसल जाता है और जीवन को स्पष्ट रुप से सिर्फ आज वर्तमान में जिया सकता हैं न कि आने वाले कल में।" इन्सान में अपनी नश्वरता की चेतना अपने आप में एक बड़ी बुद्धिमत्ता का स्त्रोत है।

प्लैटो की मृत्युशैय्या पर उनके एक मित्र ने उनसे उनके जीवन के महानतम कार्य 'दि डायलॉग्स' को संक्षिप्त रुप में बताने के लिए कहा। काफी मनन के बाद उन्होंने सिर्फ दो शब्दों का जवाब दिया "मरने का अभ्यास करिए।" प्राचीन विचारकों का कहना है कि प्लैटो के इस विचार को एक दूसरे प्रकार से भी लिया जा सकता है।" मौत युवा लोगो की आंखो में भी उतनी रहनी चाहिए जितनी वृद्ध लोगों की आंखों में होती है। हर दिन हमें व्यवस्थित करना चाहिए और उसे पाल पोस कर अपने जीवन को सम्पूर्ण करने के लिए प्रयोग करना चाहिए। अपनी जीवित अवस्था में दाह संस्कार की प्रक्रिया आपको इस सच्चाई से जोड़ेगी कि समय एक अनमोल धरोहर है और सर्वश्रेष्ठ तरीके से समृद्ध, बुद्धिमत्ता और ज्यादा परिपूर्ण जीवन की शुरुआत सिर्फ वर्तमान में होती है।

अध्याय 64

शिकायत छोड़कर जीना शुरू करिए

यह शिकायत करना छोड़ दीजिए कि आपके पास समय की कमी है और एक घन्टा जल्दी उठना शुरु करिए। आपके पास विकल्प है तो क्यों न उसका उपयोग करें। इस बात की असन्तुष्टता प्रकट करना छोड़िए कि आपको अपनी व्यस्तता के कारण व्यायाम का समय नहीं मिलता। अगर हर रोज आप सात घन्टे की नींद लेते हैं और आठ घन्टे काम करते हैं आपके पास उसके बाद भी तिरसठ घन्टे का खाली समय हर हफ्ते होता है जिसमें आप जो भी चाहें वह कर सकते हैं। इसका मतलब दो सौ बावन घन्टे हर महीने और तीन हज़ार चौबिस घन्टे प्रतिवर्ष हमें मिलते हैं जिसे हम अपने जीवन के बाकी कार्यों के लिए प्रयुक्त कर सकते हैं। आपको यह समझना चाहिए कि दुनिया के इतिहास में इससे ज्यादा बेहतर समय कभी नहीं हुआ है जो इन अपरिमित सम्भावनाओं को हर दिन हमारे सामने अवसर के रुप में लाता है।

जैसा आप अपने आपको रखना चाहते है पर वैसे खुश, समृद्ध और शान्त नहीं है तो इसके लिए अपने माता पिता, अर्थव्यवस्था या अपने बॉस को जिम्मेदार ठहराना छोड़कर अपनी परिस्थितियों का पूरा दायित्व अपने ऊपर लीजिए। यह पहला कदम होगा जिसके अनुसार आप अपने जीवन को एक नवीन रुप में देखना शुरु करेंगे और वह आपके बेहतर जीवन की शुरुआत का बिन्दु होगा। जैसा कि जार्ज बर्नाड शॉ ने कहा है, “इस दुनिया में वे ही लोग आगे जाते हैं जो समय के साथ चलते हैं और आगे बढ़ते हैं और उन परिस्थितियों को ढूंढ़ते हैं जिनकी उन्हें तलाश है और अगर वे उन्हें नहीं खोज पाते हैं तो उनका सृजन करने की कोशिश करते हैं।”

आप अपने मन में प्रवेश करने वाले विचारों, अपनी अभिवृत्तियों, अपनी दिनचर्या और अपने समय के बारे में सावधानी से चुनाव करिए कि आप उसे कैसे बिताने वाले हैं शिकायतें छोड़कर जीना शुरु करिए। कवि रुडयार्ड किपलिंग के शब्दों में, “अगर आप अपनी शिकायत का एक मिनट साठ सेकन्ड में दौड़कर तय की हुई दूरी से भर सकें यह दुनिया और इसकी हर चीज़ आपकी हो जाएगी।”

अध्याय 65

अपना महत्व बढ़ाइये

नई दुनिया में आप यह पाएंगे कि आपका मूल्यांकन इस बात से नहीं होगा कि आप कितनी मेहनत करते हैं परन्तु इस बात से होगा कि आप अपने आस पास की दुनिया में कितना मूल्य जोड़ सकते है। इस बारे में सोचिए कि अगर आपको फिलहाल बीस डॉलर प्रति घन्टा तनख्वाह मिलती है तो यह पैसा आपको सिर्फ अपनी मेज पर साठ मिनट बैठने के लिए नहीं मिलते हैं बल्कि इसलिए मिलता है क्योंकि आपने उन साठ मिनटों में बीस डॉलर के लायक दिखाई देने वाला मूल्य जोड़ा है। अतः धन सम्बन्धी पुरस्कार इस बात से नहीं निर्धारित होता है कि हम कितनी देर काम करते हैं बल्कि इस बात से होता है कि हमने उतने समय में कितना मूल्य जोड़ा है।

यही वजह है कि मस्तिष्क के शल्य चिकित्सक को एक मैकडोनाल्ड में काम करने वाले से ज्यादा पैसा मिलता है। क्या मस्तिष्क का शल्य चिकित्सक ज्यादा परिश्रमी है? शायद नहीं। क्या मस्तिष्क का ज्यादा परिश्रमी है? शायद नहीं। क्या वह मानसिक शल्य चिकित्सक ज्यादा तेज तर्रार है? क्या पता? परन्तु एक बात निश्चित है कि मानसिक शल्य चिकित्सक ने मैक डोनाल्ड के कर्मचारी की अपेक्षा अपने ज्ञान और पेशे के क्षेत्र में ज्यादा प्रवीणता हासिल की है।

ऐसे बहुत कम लोग होगें जो वह कर सकते हैं जो एक मस्तिष्क का शल्य चिकित्सक कर सकता है। इसीलिए एक मस्तिष्क शल्य चिकित्सक को व्यवसायिक क्षेत्र में दूसरों की तुलना में ज्यादा काबिल माना जाता है। यही कारण है कि एक मस्तिष्क शल्य चिकित्सक को एक बर्गर सेंकने वाले से कम से कम दस गुना ज्यादा तनख्वाह मिलती है। पैसे सिर्फ एक सांकेतिक चिन्ह हैं यह मूल्यांकन करने का कि हर व्यक्ति ने इस दुनिया में अपनी विशिष्टता से क्या योगदान दिया है। और सबसे बढ़िया तरीका जिससे हम दुनिया मे मुल्य जोड़ सकें, के लिए ज़रुरी है कि हम अपनी काबिलियत बढ़ाएं। ऐसे गुणों को बढ़ाएं जो किसी के पास न हों। ऐसी किताबें पढ़े जो कोई न पढ़ता हो। ऐसे विचारों पर मनन करें जो कोई न सोचें और इसको दूसरी तरह से कह सकते हैं कि आप जो चाहते हैं वह नहीं मिलेगा अगर आप वही व्यक्ति बने रहेंगे जो आप हैं। जीवन से ज्यादा हासिल करने के लिए हमें जीवन में ज्यादा सक्रिय होना पड़ता है।

अध्याय 66

एक अच्छे अभिभावक बनें

जिस तरह से आप अपने बच्चों को पालते हैं वही निर्णायक होता है कि आप किस प्रकार अपने आने वाली पीढ़ी को संवारते हैं। चूंकि शायद ही ऐसे लोग होंगे जिन्होंने बच्चों को पालने की औपचारिक शिक्षा ली हो और इसी कारणवश हममें से अधिकांश लोग अपने बच्चों के साथ वैसा ही व्यवहार करते हैं जैसा हमारे माता पिता ने हमारे साथ किया होता है। हमें और कोई तरीका नहीं आता है।

यद्यपि अभिभावक होना आप में एक महान खुशी का स्त्रोत है परन्तु यह एक ऐसा विशेषाधिकार है जिसमें अत्यधिक जिम्मेदारी शामिल है। मैं अपने बच्चों के लिए कुछ भी कर सकता हूं परन्तु सिर्फ तत्परता ही काफी नहीं है बल्कि हमें अपने आप में सर्वोत्तम अभिभावक होने के गुणों का विकास करना चाहिए। हम यह आशा नहीं कर सकते हैं कि जिस प्रकार हम अपने बच्चों का पालन पोषण कर रहे हैं वही सही तरीका है और हमें प्रार्थना करनी चाहिए कि हमारी किस्मत अच्छी हो कि हमारे बच्चे समझदार, फिक्रमन्द और बुद्धिमान वयस्क बनें। हमें अपनी तरफ से अपनी बाल विकास और पालन पोषण की कला को संवारने के लिए शिक्षण शालाओं में जाना चाहिए, किताबें पढ़नी चाहिए और बड़े बड़े विचारकों के कैसेट्स सुनने चाहिए जो उन्होंने इस विषय पर लिखें हैं। इसके अलावा हममें हिम्मत होनी चाहिए कि हम जीवन की प्रयोगशाला में हुए अपने अनुभवों को और अपने माता पिता होने के वजूद को सर्वोत्तम तरीके से अपने परिवारों के लिए प्रयुक्त करें।

मुझे मालुम हैं कि आपका जीवन व्यस्त है और बहुत कम समय में अनेकों काम निपटाने हैं। परन्तु आपके बेटों और बेटियों के जीवन में बचपन दोबारा लौट कर नहीं आने वाला। अगर आप सर्वोत्तम अभिभावक बनने के लिए समय पर प्रयत्न नहीं करते हैं जबकि यह जानते भी हैं कि आप बन सकते हैं तो एक दिन आप इस अवसर को हमेशा के लिए खो देने का पश्चाताप करेंगे। जैसे कि एक पिता ने टोरेन्टो मे जो मेरे एक सेमिनार में उपस्थित था, कहा, "जब मेरा बेटा बड़ा हो रहा था वह हमेशा मुझसे उसे मेरी पीठ पर बैठने की ज़िद करता था। हांलांकि मुझे पता था कि उसे इसमें कितना मजा आता है पर मैं हमेशा इतना व्यस्त था कि मेरे पास उसके साथ खेलने का समय नहीं था। या तो मेरे पास पढ़ने के लिए रिपोर्ट होती थी या किसी मीटिंग में जाना होता या फोन पर बात करनी होती थी। अब जब वह बड़ा हो चुका है और हमारा घर छोड़कर जा चुका है मैने एक चीज़ महसूस की कि मैं उस छोटे बच्चे को पीठ पर बैठाकर घुमाने के लिए कोई भी मूल्य चुकाने को तैयार हूं।

अध्याय 67

दकियानूसी न रहें

रुसों ने लिखा था, "आप अपनी विचारधारा को रिवाजों के विरुद्ध ले जाइए और आप जीवन में ज़रुर अच्छा करेंगें।" एपल कम्प्यूटर का चमकीला विज्ञापन जो हमें प्रेरणा देता है कहता है 'भिन्न सोचिए' या फिर जैसा कि मैं अपने नेतृत्व के भाषणों में अपने श्रोताओं से कहता हूं, "अगर आप भीड़ के पीछे जाएंगे तो आखिर में शायद उसके बाद बाहर जाने के द्वार तक ही पहुंच पाएंगे।" एक परिपूर्ण और संतुष्ट जीवन जीने के लिए यह बहुत आवश्यक है कि आप अपनी दौड़ खुद दौड़िए। अपनी विशिष्टता का छोड़कर सामाजिक दबावों की मांगों के सामने झुकिए मत। जब आप दुनिया के सबसे प्रभावशाली और बुद्धिमान लोगों की जीवनी पढ़ेंगें तो आप पाएंगे कि उन लोगो ने इस बात की कभी फिक्र नहीं की कि दूसरे लोग उनके बारे में क्या सोचते हैं। इसके बजाए कि सार्वजनिक राय उनकी प्रतिभाओं पर असर डाले उनमें यह हिम्मत थी कि वे अपने हृदय की बताई दिशा में चल सकें। और उस पथ पर चलने में जिसमें कम लोग चल पाते हैं उन्होंने उस सफलता को अपने कदमों को चूमता हुआ पाया जो उनकी कल्पना के बाहर थी।

सबसे अच्छी पंक्तियां जो आधुनिक होने के महत्व के बारे में लिखी हैं वह हैं क्रिस्टोफर मॉरली के शब्द, "हर रोज वह पढ़िए जो हर कोई नहीं पढ़ता है। हर दिन कुछ ऐसा सोचिए जो कोई और नहीं सोचता है। यह अच्छा व्यक्तव्य इमरसन का है, "इस दुनिया में अगर इस दुनिया की राय के साथ रहा जाए तो जीवन आसान है। एकान्त में हमारे लिए अपनी खुद की देखभाल करना आसान है परन्तु महापुरुष वह है जो भीड़ के बीच भी सम्पूर्ण मधुरता के साथ चिन्ता से स्वतंत्र होता है।"

अगले कुछ महीने आप जो कुछ भी करेंगे उसके बारे में दोबारा सोचिए। चीज़ें सिर्फ इसलिए मत कीजिए क्योंकि हर दूसरा इन्सान वह कर रहा है। वही कीजिए जो आपके लिए सही है। अपने सही कारण के लिए अगर दूसरों से भिन्न हुआ जाए तो जीने का सही तरीका है। अगर आप चाहें ता आइन्सटाईन, पिकासो, गैलेलिओ या बिथोवन से पूछ लीजिए।

अध्याय 68

अपने लक्ष्य का पत्र रखिए

अनेकों बार मैंने यह पाया कि अत्यधिक प्रभावशीलता के साथ कार्य करने वाले पुरुष और स्त्रियां अपने साथ एक छोटा लक्ष्य का पत्र अपने पर्स में रखते हैं जिसे वे अपने शान्त समय में फिर से देख सकें। यह छोटा सा पत्र उनके जीवन के कुछ उच्च उद्देश्यों की एक सूची के रुप में होती है जिसमें वे उनको पूरा करने के निर्धारित समय को भी लिखते हैं अपने जीवन की सर्वोच्च प्राथमिकताओं के साथ दोबारा व्यक्तिगत, व्यवसायिक या आध्यात्मिक रुप से जुड़ने का प्रयत्न अपने आप में एक अच्छा कदम है।

मान्टेग्न ने कहा है, "इन्सान का महानतम और गौरवपूर्ण रुप उसके केन्द्रित तरीके से जीने में है।" जीवन का यह ज्ञान कितने सुन्दर और संक्षिप्त रुप में बखान किया गया है। फिर भी हममें से अनेक लोग अपना जीवन एक हवाई कवायद की तरह जीते हैं ओर ऐसी प्रक्रियाओं में पूरे दिन व्यस्त रहते हैं जो हमें उस क्षण महत्वपूर्ण लगती हैं परन्तु जीवन में उनका महत्व बहुत कम होता है। जैसा कि मैंने अपनी पुस्तक 'लीडरशिप विज़डम फ्रॉम दि मंक हू सोल्ड हिज़ फ़रारी' में लिखा है कि जो इन्सान सब कुछ करने की कोशिश करता है वह कुछ भी नहीं प्राप्त करता है। एक लक्ष्य पत्र को रखना और उसे दिन में तीन-चार बार पढ़ना आपका ध्यान उन विषयों पर केन्द्रित रखेगा जो वास्तव में महत्वपूर्ण हैं। यह आपके आत्म नियन्त्रण का विकास करेगा और आपको सिर्फ उन क्रियाओं पर केन्द्रित करेगा जिसकी आवश्यकता आपको अपने उद्देश्यों में आगे बढ़ने और अपने सारे आरामों के लिए नहीं बोलने का अनुशासन लाने में लगेगी। ऐसा करने से आप अपने ध्यान का नवीनीकरण कर सकते हैं। मैं आपसे वादा करता हूं कि अगर आप अपने जीवन में सिर्फ उन बातों पर ध्यान दें जो कि सही में योग्य हैं यह निश्चित है कि आप अन्त में सर्वोच्च आनन्द की प्राप्ति करेगें।

अध्याय 69

अपने संवेगों पर नियन्त्रण रखें

काफी समय तक मैं जीवन में यह विश्वास करता रहा कि मेरे विचार मेरे नियन्त्रण के बाहर हैं। वे सिर्फ सहज तरीके से मेरे दिमाग में प्रवेश कर जाते हैं और जो मन होता है वह करते हैं। उससे भी बुरी चीज़ है कि मैने सोचा कि मैं और मेरे विचार एक ही हैं। आखिर में मुझे समझ में आया कि सच्चाई से ज्यादा बड़ा कुछ नहीं है। हम अपने विचारों से अलग हैं। हम वास्तव में अपने विचारों को सोचने वाले माध्यम हैं। हम उन विचारों के रचयिता हैं जो हमारे मस्तिष्क मे उमड़ रहे होते हैं। इस सच्चाई के साथ अगर हम चाहें तो अपने विचारों का चुनाव कर सकते हैं।

यह अर्न्तदृष्टि मेरे लिए ईश्वरीय सन्देश के समान थी। मैं जल्द ही अपने उन विचारों के बारे में अधिक जागरुक बन गया जिन्हें मैं अपने मन में प्रवेश करने देता हूं और वह आत्मिक वार्तालाप जो हम सब के अर्न्तमन मे अपने सुबह उठने के बाद स्थान साथ लेता है। मैंने अपने विचारों के गुणात्मक रुप पर ध्यान देना शुरु किया। यह जागरुकता उन्हें परिवर्तित करने की ओर पहला कदम था। कुछ महीनों के बाद मैंने अपने मन को सिर्फ सकारात्मक प्रेरक और ज्ञानवर्धक विचारों की ओर केन्द्रित करना शुरु कर दिया। और ऐसा करके मैंने पाया कि मैं अपनी बाध्य परिस्थितिओं को भी बदल पाने में समर्थ था।

जिस प्रकार से हम अगर विचार नहीं तो अपना चित्त भी नहीं है। हम अपनी स्थिति की संरचना अपने अनुभवों के आधार पर करते हैं। वे भाव जो आप एक क्षण में बदल सकते हैं। मगर आप स्वयं चुनाव करें तो आप तनाव के समय शान्ति, अवसाद के समय प्रसन्नता और थकान के स्फूर्ति का अनुभव कर सकते हैं।

अध्याय 70

साधारण का स्वाद लीजिए

कोई भी इन्सान अपनी मृत्यु के बाद अपनी संपत्ति अपने साथ नहीं ले जाता है। मैने आज तक किसी गाड़ी को दाह संस्कार के लिए अर्थी के पीछे जाते नहीं देखा है। अपने जीवन के आखिरी क्षणों में हम अपने साथ सिर्फ उन यादों को ले जा सकते हैं जो हमारे अनुभव थे और जिन्होंने हमारे जीवन को और अर्थपूर्ण बना दिया था। इसके अनुसार मैं अपने दिन ऐसे कार्य करने में बिताना चाहूंगा जो मुझे प्रसन्नता की यादें देगा न कि भौतिक सम्पत्ति की। मैंने यह पाया है कि मेरे सबसे यादगार क्षण जीवन की साधारण बातों ने दिए हैं। जिस दिन मेरी बेटी बियान्का ने चलना सीखा मेरे बेटे कोल्बी का पहला क्रिसमस गायन (जहां उसने अपना ज्यादा समय गाने में न देकर अपने गर्व से भरे हुए पिता की ओर हाथ हिलाने में लगाया), जिस दिन हमारे परिवार ने बारिश में खेला और वह पूर्णमासी की शाम जब हमने हॉट डॉग को सेंक कर खाया।

डेल कार्नेजी ने लिखा है, "जीवन की सबसे बड़ी विडम्बना है कि हम लोग अपने जीवन को तरीके से नहीं जीते हैं। हम सब उस स्वप्नलोक में जादुई गुलाबों के इन्तजार में दूर क्षितिज की ओर निहारते रहते हैं और अपनी खिड़की के बाहर खिलने वाले गुलाबों की प्रशंसा से वंचित रह जाते हैं। समझदार बनकर साधारण चीज़ों में खुशियां ढूंढ़िए। जो अद्भुत स्मरण यह लेकर आते हैं वे हमारे जीवन के क्षणों को इतना बहुमूल्य बना देते हैं कि उनके आगे कोई भी भौतिक खिलौना इतनी खुशी नहीं दे सकता जिसके पीछे भागते हुए हम अपने जीवन की शक्तियों को खत्म कर सकें। जैसा कि एमा गोल्डन ने लिखा है, "मैं अपने गले में हीरों के हार के बजाए अपनी मेज पर गुलाबों को पसन्द करुंगी।"

अध्याय 71

भर्त्सना करना बन्द करिए

शिकायत करने की बुरी आदत की तरह जिसका ज़िक्र हम पहले कर चुके हैं दूसरों को अपराधी ठहराने की आदत के भी लोग आसानी से शिकार बन जाते हैं और अधिकतर उन लोगों के साथ हम बहुत प्यार करते हैं। हम इस बात की आलोचना करते हैं कि कौन कैसे खा रहा है और कौन किस प्रकार बात कर रहा है। हम अत्यन्त तुच्छ बातों पर ध्यान देते हैं और असार्थक चीज़ों में गल्तियां निकालते हैं। परन्तु हम जिस पर ध्यान देते हैं वह बढ़ती है। और अगर हम दूसरों की छोटी छोटी कमियां पर ध्यान देते रहेगें जो हमारे दिमाग में पनपती रहती हैं और जल्द ही एक बड़ी चिन्ता का कारण बन जाती है।

क्या आप वास्तव में ऐसी दुनिया में रहना चाहते हैं जहां पर हर कोई वैसा दिखे, कार्य करे और सोचे जैसा कि आप चाहते हैं। फिर यह बहुत ही अरुचिकर होगा। एक खुश और अशान्त जीवन जीने के लिए आप समाज की उस समृद्धता को देखना शुरु करें जो इसकी भिन्नता से आती है। जीवन में आपके रिश्ते, समाज और देश को महान आपकी समानता नहीं बल्कि विभिन्नता बनाती है जो आपने आप में विशिष्ट होती है। अपने आस पास के लोगो की आलोचना करने के बजाए क्यों न हम उन असमानताओं का आदर करना सीखें।

प्रायः हम दूसरों में उन कमियों को देखते हैं जो हमें खुद में सुधारनी होती है। दूसरों को अपराधी ठहराना और उनकी भर्त्सना करना छोड़िए। पूरी जिम्मेदारी के साथ चीजों को जैसी हैं वैसे ही स्वीकार करना सीखिए और यह निश्चय लीजिए कि आप अपने कार्यक्षेत्र में दूसरों में बदलाव लाने के बजाए पहले अपने आप में परिवर्तन लाएंगे। यह उच्च चरित्र की के इन्सान का सबसे वास्तविक मूल्यांकन है। जैसा कि ऐरिका जोन्ग ने कहा है “अपने जीवन की बागडोर को अपने हाथ में लीजिए और देखिए क्या होता है? परिणाम यह होगा कि आप किसी पर अभियोग नहीं लगा सकते हैं।”

अध्याय 72

अपने दिन में पूरी ज़िन्दगी देखिए

"हमारे दिन एक पर्दानशीन आकृतियों के समान हमारे सामने आते और जाते रहते हैं। एक दोस्ती का हाथ बढ़ाते हुए बिना कुछ बोले परन्तु जो भेंट लेकर आते हैं अगर हम उनको स्वीकार नहीं करते हैं तो वे उनको चुपचाप वापस लेकर चले जाते हैं।" इमर्सन का यह कहना था। जिस प्रकार आप अपने दिन जीते हैं उसी प्रकार आप अपना जीवन भी जी लेंगे। यह सोचना बहुत आसान है और एक जंगल में फंसने के समान है, जब हम यह सोचते हैं कि इस दिन का ज्यादा महत्व नहीं है और हमारे आगे आने वाले दिन अधिक अर्थपूर्ण होएंगे। परन्तु एक महान जीवन एक श्रंखला के समान है जो बेहतरीन और संतुष्ट जीवन के दिनों को आपस में पिरोकर एक खूबसूरत मोतियों की माला की तरह प्रतीत होता है तो सिर्फ आज का दिन अन्तिम परिणाम में गुणात्मक रुप से जुड़ता जाता है। अतीत जा चुका है, भविष्य एक कल्पना है तो सिर्फ आज का दिन ही है, जो आपका अपना है। इसका निवेश बुद्धिमत्ता से करिए।

आपका जीवन एक पूर्वाभ्यास नहीं है। हाथ से निकले हुए अवसर मुश्किल से वापस आते हैं। आज आप अपने जीने की चाह को बढ़ाइए और अपने कर्तव्यों को आगे आने वाले दिनों के लिए दुगना करने का फैसला कीजिए। अनेक लोग सोचते हैं कि अपने जीवन में परिवर्तन लाने के लिए महीनों और साल लग जाते हैं ऐसी धारणा वाले लोगों से मैं असहमत हूं आप अपने जीवन को उसी समय बदल देते हैं जिस पल आप अपने दिल की गहराइयों से बेहतर और कर्तव्यनिष्ठ इन्सान बनने का निर्णय लेते हैं। महीने और साल सिर्फ उन कोशिशों में लग जाते हैं जो आप को अपने निर्णय को बनाए रखने के लिए करनी पड़ती हैं। और जीवन को बदलने का सबसे अच्छा निर्णय जो आप ले सकते हैं वह यह है कि आप अपने दिन के हर पल को पूर्णता के साथ जिएं। जैसा कि गोल्फ के ऐतिहासिक खिलाड़ी बेन होगान का कहना है, "जैसे जैसे आप जीवन की राह में आगे बढ़ेंगे आपको रास्ते के गुलाबों को ज़रुर सूंघना चाहिए क्योंकि यह बाज़ी सिर्फ एक बार आपके हाथ आई है।"

अध्याय 73

प्रभुत्व के रिश्ते का सृजन करें

अपनी अद्भुत किताब 'थिंक एन्ड ग्रो रिच' में आत्म सुधार के अग्रदूत नेपोलियन हिल पाठकों को सलाह देते हैं कि वे एक 'प्रभुत्व मस्तिष्क' वाला समूह बनाएं मगर उनका मन्तव्य अपने जीवन का स्तर ऊँचा करके वह पाना हो जो वे चाहते हैं। वह इस प्रभुत्व के रिश्ते की परिभाषा इस प्रकार देते हैं, "ज्ञान और प्रयत्न में सामन्जस्य जिसमें उत्साह की अनुरुपता हो, दो लोगों से अधिक जो किसी एक उद्देश्य को हासिल करना चाह रहे हों।" हिल का कहना है, कोई भी दो मस्तिष्क एक दूसरे के पास तब तक नहीं आते हैं जब तक उनमें आपसी तालमेल न हो और वे फिर समान उद्देश्य के साथ एक अदृश्य और अस्पृश्य ताकत का सृजन करते हैं जो एक तीसरे मस्तिष्क के समान होती है।"

ऐसे अनेक लोग जिनको मैं निजी रुप से प्रशिक्षित करता हूं या जिन्हें मैं सेमिनार में मिलता हूं तो उन्होंने मुझे बताया कि जो सबसे अच्छी चीज़ उन्होंने करी है जिससे वे अपने व्यापार और निजी जिन्दगी में वह पा सकें हैं जो वे चाहते थे वह है कि उन्होने एक प्रभुत्व का समूह बनाया। ऐसा करने के लिए उन्होंने न सिर्फ एक व्यक्तिगत मित्रता की सहायता का ताना बाना बनाया बल्कि कुछ विशेषज्ञों के साथ उस ज्ञान का अर्जन किया जिसको वे साधारण रुप से हासिल कर सकते थे। अपने प्रभुत्व के समूह को बनाने के लिए आपको तीन या चार लोगों को ढूंढ़ने की आवश्यकता है जिनको आप समझते हैं कि आप उनसे सीख सकते हैं और जो समूह में दूसरों के साथ भी ताल मेल रख सकेंगे। यह रिश्ता एक आपसी लाभ का रिश्ता है जिसमें आप उतना ही देते हैं जितना आपको मिलता है। अपने भावी सदस्यों तक पहुँचने की कोशिश करिए और यह व्यवस्था करिए कि हफ्ते में एक बार मिल सकें हमेशा प्रातःकाल की सभाएं अच्छी रहती हैं क्योंकि वे हर सदस्य को इस बात के लिए बाध्य करती हैं कि वह अपनी कर्तव्यनिष्ठा का प्रदर्शन कर सकें। तकनीकी प्रगति के साथ यह आवश्यक नहीं है कि आप एक दूसरे से आमने सामने मिलें हालांकी इसकी ज़रुरत अक्सर पड़ती रहेगी। टेलीफोन कान्फ्रेन्स पर बात करना, इलेक्ट्रॉनिक सम्प्रेषण और फैक्स भी यह काम कर सकते हैं। निर्धारित समय पर अपनी चुनौतियों पर बातचीत करिए, जिनका सामना आप कर रहे हैं और अपने समूह के उन सिद्धांतों और जीवन की उन सीखों के बारें में वाद विवाद करिए जिससे उनकी प्रभावशीलता बारम्बार साबित हुई है और साथ ही एक बेहतर सन्तुलित, परिपूर्ण और आन्तरिक शान्ति के जीवन को जानने की कोशिश करिए। एक प्रभुत्व समूह न सिर्फ आपके जीवन के खेल में सीखने की वक्र रेखा को घटाएगा बल्कि

आपकी मदद करेगा जिससे आप इसका आनन्द भी ले सकें।

अध्याय 74

अपने व्यवहार की दिनचर्या बनाइए

अपने जीवन को ऐसे पत्ते की तरह जीना जो हवा के झोंके की दिशा मे उड़ जाता है, बहुत आसान है। अपने जीवन को उत्तम तरीके से जीने के लिए आवश्यक है कि हम अपना जीवन अधिक सोच विचार करके अभिप्राय और चाहत के साथ जिएं जिससे हम उसे दूसरों की नहीं बल्कि अपनी शर्तों पर जी सकें। सबसे असली चुनौती यह है कि हमारे पास इतना कुछ करने के लिए है कि हमारे लिए यह आसान होगा अगर हम अपने जीवन को अपना नियंत्रण लेने दें और सिर्फ देखते रहें कि किस प्रकार हमारे दिन हफ्तों में महीनों और फिर अन्तिम रुप से सालों में बीत जाते हैं। परन्तु मेरे पास एक हल है।

अपने स्वयं के जीवन में मैने एक आचरण की दिनचर्या बनाई है। इसमें सिर्फ साधारण तीन गद्यांश हैं जो उन सिद्धांतों, सामर्थ्य और संकल्पों को व्यक्त करते हैं। मैने काफी सोच विचार के बाद निर्णय लिया कि अपने जीवन में परिपूर्णता लाने के लिए यह मेरे लिए आवश्यक है। उदाहरण के लिए पहले अनुच्छेद के एक भाग में लिखा है, "मैं अगले चौबीस घन्टों को सराहने का वादा करता हूं क्योंकि वास्तविकता में मेरे पास सिर्फ यही है और इसका हर पल मैं पूर्णता और विवेक के साथ बिताना चाहता हूं। अपने जीवन की कार्यसूची को आगे बढ़ाने के लिए बहुत कुछ किया जा सकता है और मैं अपनी धरोहर को पूरा कर सकता हूं। मैं पूरे दिन यह याद रखूंगा कि मेरा यह दिन मेरे जीवन का आखिरी दिन हो सकता है और कोई भी महान इन्सान अपने अन्तर के संगीत को सुने बिना नहीं मरा है। मेरी संहिता मेरे सबसे प्रिय मूल्यों तथा संकल्पों के बारे में बताती है क्योंकि वे मेरे परिवार मेरे समुदाय और मुझसे सम्बन्धित है।

अपनी रोज़मर्रा की आचरण संहिता को रोज़ सुबह सबसे पहले पढ़ना जिसे मैं 'बेस कैम्प' की अवधि बुलाता हूं और पहले के पाठ में जिक्र कर चुका हूं मुझे उन चीजों की याद दिलाती है जो मेरे जीवन में आवश्यक हैं और मुझे मेरी सर्वोच्च प्राथमिकताओं के साथ जोड़ती हैं। वे प्राथमिकताएं जो रोजमर्रा के जीवन में धुंधली पड़ जाती हैं। अपनी संहिता को पढ़कर मैं शक्तिवान, कर्तव्यनिष्ठ और पूरी कर्मठता के साथ इस जीवन में एक नवीन लक्ष्य के साथ प्रवेश करना चाहता हूं। अपनी स्वयं की आचरण संहिता को बनाने से आपके ऊपर भी समान प्रभाव होगा।

अध्याय 75

एक समृद्ध वास्तविकता की कल्पना करिए

अल्बर्ट कैमस ने लिखा था, “शरद ऋतु के बीच मैने पाया कि मेरे अन्दर एक अजेय ग्रीष्म ऋतु थी।” हम लोग वास्तव में अपने भीतर की शक्ति और लचीलेपन को तब तक नहीं खोज पाते हैं तब तक हम कोई दुखदाई परिस्थिति का सामना नहीं करते हैं जो हमारे दिमाग को चिन्ता से और दिल को दर्द से भर देती है। तब हमें यह समझ में आता है कि हम सब में अपने अन्दर शक्ति और सामर्थ्य है जिससे हम जीवन की असंगतियों का सामना कर सकते हैं।

अनेक पुरुष और स्त्री जो मेरे नेतृत्व की शिक्षण शाला में उपस्थित होते हैं सत्र के बाद मेरे पास आते हैं और उन चुनौतियों के बारे में बात करते हैं जिनका सामना वे अपनी ज़िंदगी में कर रहे हैं। कुछ लोग अपनी इस परेशानी का जिक्र करते हैं कि वे अनिश्चित समय की वजह से अपने कर्मचारियों को आवश्यकतानुसार प्रेरणा नहीं दे पा रहे हैं। दूसरे लोग अपनी आन्तरिक चाहतों की विवेचना करते हैं जो अपने जीवन के कार्यक्षेत्र में एक बेहतर अर्थ और परिपूर्णता चाहते हैं। और कुछ लोग मुझसे पूछते हैं कि वे अपनी व्यक्तिगत ज़िंदगी में सामन्जस्य कैसे रखें। मेरी प्रतिक्रिया हमेशा उसी पाठ से शुरु होती है : अपने जीवन को बेहतर बनाएं और सबसे पहले अपने विचारों को अच्छा करें। जैसा कि एक पुरानी कहावत है “हम दुनिया को जैसा है वैसा नहीं देखते हैं बल्कि जैसे हम खुद हैं वैसा देखते हैं।”

हमारी सबसे बड़ी महान मानवीय निधि हमारी योग्यता में है जिसके बल पर हम किसी भी कठिन परिस्थति की दोबारा संरचना करके उसको एक बेहतर और ज्ञानवर्धक तरीके से हल कर सकते हैं। कुत्ते यह नहीं कर सकते, बिल्लियां यह नहीं कर सकती न ही बन्दर ऐसा कर सकते हैं। यह गुण सिर्फ इन्सान के पास है और उन विशेषताओं मे से एक है जो हमें इन्सान बनाती है। अपनी परिस्थतियों को अपराधी ठहराना सिर्फ बहाना ढूंढ़ना है। किसी भी परेशानी का सामना करने के लिए हममें यह साहस होना चाहिए कि हम अपनी जिम्मेदारी अपने ऊपर ले सकें। फिर चाहे हम जिस भी परिस्थिति में हों और हमें यह समझना चाहिए कि हममें वह योग्यता है कि इस कठिन या दुखद अवस्था को अपना लाभ समझकर प्रयुक्त कर सकें। हमेशा जीवन की सबसे दुखदायी परिस्थितियां हमारे लिए अत्यन्त भाग्यशाली साबित होती हैं।

अध्याय 76

अपने जीवन के सी.ई.ओ. बनिए

"अगर ऐसा होगा तो वह मेरे कारण होगा।" यह एक अद्भुत मन्त्र है। मैंने फिलहाल समाचार पत्र में पढ़ा कि करीब दस प्रतिशत जनसंख्या इस बात की शर्त लगा रही है कि वे लाटरी जीत कर नौकरी से अवकाश लेने के बाद अपने आपको आर्थिक सहायता दे सकेंगे। बहुत सारे लोग अपने भविष्य की बेहतरीन अवस्था को अपने चुनाव नहीं बल्कि परिस्थितियों पर छोड़ देते हैं। यह मुझे अपने भाई की एक बचपन की आदत के बारे में याद दिलाता है। जब भी वह देखता कि एक गिलास किसी रैक से नीचे गिरने वाला होता तो वह दौड़कर उसे पकड़ कर बचाने के बजाए अपने कान बन्द कर लेता था जिससे उसे टूटने की आवाज न सुनाई पड़े। उसके बाद वह बड़ा हो गया और हावर्ड में प्रशिक्षित नेत्र चिकित्सक बना और इस विशेष आदत का उसकी प्रगति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा। इस वृतान्त का सरल ज्ञान न सिर्फ यही है कि हमें अपने आंख और कान जीवन की वास्तविकता की ओर खोल कर रखने चाहिए। हमें जीवन जैसे जैसे घट रहा है उसके हिसाब से प्रक्रिया करनी चाहिए मगर हम प्रक्रिया सिर्फ किसी परिस्थिति को बचाने के लिए करेंगें तो उसका उल्टा असर होगा और शायद हमें उसके वांछित परिणाम न मिलें। यह एक स्वाभाविक नियम है जिसने मानवता पर हज़ारों वर्षों से शासन किया है। आगे के हफ्तों में अधिक प्रगतिशील होने के लिए आप खुद को अपने भाग्य के चीफ एक्जीक्यूटिव अफसर के रुप में में देखना शुरु कर दीजिए, अपने जीवन का सी.ई.ओ.। सारे प्रभावशाली सी.ई.ओ. यह समझते हैं कि जो भी होगा तो उनके ऊपर निर्भर होगा। अपने सपनों को पाने के लिए एक निर्णायक की तरह व्यवहार कीजिए। अतः अगर आप कुछ करना चाहते हैं तो भाग्य के भरोसे बैठे रहने के बजाए तुरन्त उस पल पर अमल करना शुरु कर दें। अगर आपको ऐसा लगता है कि कोई ऐसा है जो आपकी परेशानियों को दूर कर देगा या आप कोई अवसर खोना नहीं चाहते हैं तो तुरन्त फोन उठाकर बात करिए। याद रखिए आप या तो बहाना बना सकते हैं और या प्रगति कर सकते हैं परन्तु एक ही वक्त में आप दोनो नहीं कर सकते।

जिन दिनों मैं वकालत करता था उन दिनों मैं रोज़ अपने दफ्तर तक पैंतालिस मिनट की यात्रा एक रेल से करता था। मेरा दफ्तर शहर के बाहर एक इमारत में था। हर दिन मुझे रेल में एक व्यक्ति मिलता था जो सही रुप से हमारे सैद्धांतिक जीवन के सी.ई.ओ. बनने के लायक था। रेल में दूसरे अनेक लोगों की तरह सोने या दिवास्वप्न में डूबे रहने के बजाए इस इन्सान ने यह सोचा कि इस पैंतालिस मिनट में वह व्यायाम करेगा। जिस पल से वह रेल में बैठता था

उस पल से वह जब तक स्टेशन नहीं पहुच पाता था तब तक अपने हांथों को खींचना, गले को घुमाना और इसके अलावा भी अनेक कठिन व्यायाम वह स्वस्थ रहने के लिए करता था। और ऐसे लोगों के साथ न मिल कर जो शिकायत करते थे कि उनके पास व्यायाम करने का समय नही है उसने यह काम अपने हाथ में ले लिया और मौके का सद्पयोग करने लगा। हांलांकि वह थोड़ा अजीब लगता था। परन्तु आपको इस बात की फिक्र नहीं करनी चाहिए कि लोग क्या कहेंगे अगर आप जानते हैं कि जो आप कर रहे हैं वह सही है।

अपने आपको खुद के जीवन का सी.ई.ओ. बनाकर आप अपने जीवन के दृष्टिकोण में एक बुनियादी परिवर्तन ला सकते हैं। अपने जीवन में सिर्फ एक यात्री बने रहने के बजाए अपने जहाज का कप्तान बनिए और समय के प्रवाह के साथ गलत दिशा में जाने के बजाए उसे अपनी मनचाही दिशा में मोड़ दीजिए। और जैसे जैसे आप अपने जीवन का प्रबल नियन्त्रण अपने हाथ में लेते हैं तो उसका असर विलियम्स जेम्स के इन प्रेरक शब्दों से पता चलता है, “इन्सान की सहज भावना की वास्तविकता ने हमेशा दुनिया को अनिवार्य रुप से एक वीरता का मंच बनाया है, “इन्सान की सहज भावना की वास्तविकता ने हमेशा दुनिया को अनिवार्य रुप से एक वीरता का मंच बनाया है।”

अध्याय 77

विनम्र बनिए

एक गुण जिसको किसी भी इन्सान में सबसे ज्यादा आदर करता हूं वह है विनम्रता।" वह वृक्ष जमीन तक झुका होता है जिस पर सबसे ज्यादा फल होते हैं।" मेरे पिताजी ने मुझे सिखाया था जब मैं बड़ा हो रहा था। मैंने अपने खुद के अनुभव से यह सीखा है कि जो लोग सबसे ज्यादा ज्ञानी होते हैं, या जिनकी जीवन में सबसे ज्यादा उपलब्धि होती है, और जिन्होंने जीवन पूरी पूर्णता के साथ जिया है ऐसे लोग हमेशा धरातल पर रहते हैं और एक शब्द में विनम्र होते हैं।

ऐसा व्यक्ति जो विनम्र है उसकी उपस्थित काफी विशिष्ट होती है। विनय भाव का अभ्यास करने वाले लोग यह दर्शाते हैं कि वे दूसरों का आदर करते हैं और हमें याद दिलाते हैं कि अभी भी कितना कुछ सीखने के लिए बाकी है। यह गुण आपके आस पास के लोगों को सन्देश देता है कि आप उनके ज्ञान के भण्डार को स्वीकार करने और उनकी बातें सुनने के लिए तत्पर हैं।

मेरे अपने जीवन में मुझे अनेक प्रसिद्ध लोगों से मिलने का मौका मिला। मेरी सबसे ज्यादा रोमांचक भेंट थी संसार के महारथी बॉक्सर मुहम्मद अली के साथ। पत्रकारिता की दुनिया में उसका जो घमण्डी और असभ्य होने का चित्रण किया गया था उसके विपरीत वह एक सच्चाई, सभ्यता की मूर्ति निकले। जब बड़ी किस्मत से मैं उनसे लॉस ऐन्जिलीस में मिला तो उन्होनें मुझसे मेरे बारे में ज्यादा प्रश्न पूछे बजाए इसके कि मैं उनसे उनके बारे में पूछता। उन्होंने मुझसे अत्यन्त कोमलता के साथ बात करी और उनके पास से शालीनता की एक आभा का प्रवाह हो रहा था। मुहम्मद अली ने मुझे सिखाया कि आप एक इन्सान के रुप में जितना सम्पूर्ण होते हैं आपको अपने आपको साबित करने की उतनी ही कम आवश्यकता होती है।

अध्याय 78

हर पुस्तक को पढ़कर समाप्त मत कीजिए

जिस भी पुस्तक को हम पढ़ना शुरु करते हैं उसे खत्म करने के लिए हम विवश हो जाते हैं। एक अपराध भावना से मन भर उठता है अगर हम उस पुस्तक की समाप्ति तक नहीं पहुंचते हैं जिसको खरीदने में हमने अपनी मेहनत की कमाई खर्च की होती है। परन्तु हर पुस्तक इसलिए नहीं होती हैं कि उसे संपूर्ण रुप से पढ़कर खत्म कर दिया जाए। जैसा कि फ्रान्सिस बेकन का कहना है, "कुछ पुस्तकें स्वाद लेने के लिए होती हैं, कुछ निगलने के लिए और कुछ चबाने और पचाने के लिए।" जिसका अर्थ है कि कुछ पुस्तकों के कुछ भाग पढ़े जाते हैं, कुछ और पुस्तकें पूरी पढ़ी जाती हैं पर उत्सुकता के साथ नहीं और कुछ पुस्तकें पूरे ध्यान और रुचि से पढ़ी जाती हैं।

मैं भी जिस पुस्तक को पढ़ना शुरु करुं और अगर उसे समाप्त न कर पाऊं तो अपराध भावना से ग्रस्त होने पर विवश था। मैंने जल्दी ही पाया कि अपनी पुस्तकों का गट्ठर संभालना मेरे लिए मुश्किल हो गया और मेरे खाली समय में पुस्तकें पढ़ने के आनन्द में कमी आ गई। जब मैंने एक बार निर्णय लिया कि मैं सिर्फ उन पुस्तकों का चुनाव करुंगा जो मुझे पूरी पढ़नी है तो मैंने पाया कि न सिर्फ मैं ज्यादा पढ़ पाया बल्कि मैंने हर पुस्तक से ज्यादा सीखा भी।

अगर आपको लगता है कि पहले तीन अध्याय पढ़कर भी न तो आपको कोई उपयोगी सूचना मिली है, न ही आप कुछ हासिल कर पाए और न ही आप उस पर अपना ध्यान केन्द्रित कर पा रहे हैं, तो अपने आप पर एक एहसान कीजिए और ऐसी किताब को किनारे रखकर अपने समय का बेहतर उपयोग करने की कोशिश करें। जैसे अपने संग्रह से अगली पुस्तक उठाकर पढ़ना शुरु करना।

अध्याय 79

अपने साथ कठोरता का व्यवहार न करें

अपने अतीत की गल्तियों की रेढ़ पीटकर समय बिताना बहुत आसान है। हम विश्लेषण करके निर्दयता के साथ उन बातों पर गौर करते हैं जिनके कारण कई रिश्ते असफल हो गए, या हम व्यवसायिक निर्णयों के बारे में सोचते हैं जिन पर हमने अत्यधिक पैसा खर्च कर दिया है या हमारा दिमाग उन बातों पर घूमता है जो हम शायद ठीक से कर सकते थे। अपने आप के साथ निर्दयता का व्यवहार करना छोड़ दीजिए। आप एक इन्सान हैं और इन्सान ही गल्तियां करते हैं। अगर आप अपनी गल्तियों को दोहराते नहीं हैं और फैसला लेकर अतीत से सीख लेते हैं तो इसका अर्थ है कि आप सही राह पर हैं। उन्हें स्वीकार कीजिए और आगे बढ़िए। जैसा मार्क ट्वेन ने कहा है, "हमें किसी भी अनुभव से उतना ही ज्ञान का अर्जन करना चाहिए जो उसमें है अन्यथा हम उस बिल्ली की तरह बन जाएंगे जो एक बार गर्म चूल्हे के ढक्कन पर बैठती है उससे सीख लेकर वह दुबारा कभी भी गर्म चूल्हे पर नहीं बैठेगी वह तो ठीक है पर वह ठन्डे चूल्हे पर भी नहीं बैठेगी।

इस बात की वास्तविकता हमें आश्वासन देती है कि जीवन में हम सब गल्तियां करते हैं परन्तु वे हमारे विकास और प्रगति के लिए आवश्यक है। पूर्णतः निर्दोष होने की ज़रुरत को छोड़कर एक समझदारी के दृष्टिकोण के साथ अपने जीवन को देखना शुरु करते हैं। हम अपने जीवन का बहाव एक पहाड़ी झरने की तरह कर सकते हैं जो पेंड़ पौधों से भरे हुए जंगल से प्रबलता के साथ बहता रहता है। हम सिर्फ वास्तविक स्वभाव के साथ ही असली शान्ति पा सकते हैं।

एक तरीका जो कोटि की जागरुकता और निजी ज्ञान को बढ़ाता है वह यह है कि आप अपने जीवन में करी हुई दस भूलों को अपने रजिस्टर में बांई तरफ के पन्ने पर लिखिए। फिर दाहिनी तरफ के पन्ने पर उन लाभों का वर्णन कीजिए जो आपकी हर भूल ने आपको सिखाए हैं और किस प्रकार उनके परिणाम आपके जीवन में सम्मिलित हो गए हैं जिन्हें हम असफलता समझ रहे थे। आपको जल्द ही यह एहसास होगा कि हमारा जीवन हमारी पूर्व गल्तियों के बिना रंगहीन हो जाएगा। अतः अपने साथ सद्भावना का सलूक करिए और जीवन को उसके वास्तविक रुप में ही लीजिए जैसा हमें मिला है, वह है एक आत्म खोज, निजी विकास और जीवन पर्यन्त का शिक्षण।

अध्याय 80

शान्त रहने की प्रतिज्ञा कीजिए

बौद्ध भिक्षुओं की सबसे इष्ट पद्धति जिसके द्वारा वे इच्छा शक्ति को बढ़ाते हैं और जिसका प्रयोग विभिन्न संस्कृतियों में आन्तरिक शक्ति और संकल्प शक्ति को बढ़ाने के लिए हजारों वर्षों से किया जा रहा है, वह है एकान्त का संकल्प। थोड़े समय के लिए चुप रहना आप में इच्छा शक्ति और आत्म संतुलन को पैदा करता है क्योंकि आप अपने बात करने की प्रवृत्ति पर दबाव डालकर उसको नियंत्रित करते हैं।

अधिकतर लोग आवश्यकता से अधिक बात करते हैं। अपनी बात को संक्षिप्त करके सिर्फ वही बताने के बजाए जो आवश्यक है, लोग बस बोलते जाते हैं। यह अपने खुद के अनुशासन की कमी को दर्शाता है। अनुशासन वह है जो यह बताता है कि सिर्फ ज़रूरत की बात करें और अपनी बहुमूल्य शक्ति को आवश्यकता से अधिक बात न करके बचा कर रखें। नाप तौल कर कही गई संक्षिप्त बातचीत शुद्ध विचार और शान्त दिमाग का प्रतीक है।

एक तरीका जो आप अपने निजी अनुशासन को सुधारने के लिए अपना सकते हैं वह है संकल्प लेना कि आप अगले सात दिनों तक रोज एक घन्टे का मौन रखेंगे। उस मौन के समय में बिल्कुल बात मत करिए। अगर आपका बात करना ज़रुरी है तो सिर्फ प्रत्यक्ष, स्पष्ट और सटीक उत्तर दीजिए न कि पिछली रात के टी वी कार्यक्रम की पूरी कहानी से लेकर आपकी अगली गर्मी की छुट्टी की योजना की बकवास सुनने तक। मौन को विनम्रता और गर्मजोशी के साथ ग्रहण किया जा सकता है। इसका उद्देश्य आपको बलवान बनाने और अपनी इच्छा शक्ति को बढ़ाने के लिए है न कि आपके रिश्तों में बाधा डालने के लिए। कुछ ही दिनों में आप एक गुरुत्व की भावना को महसूस करेगें और अपनी ताकत को बढ़ता हुआ पाएंगे। इसका निर्णय आप इसके परिणामों से ले सकते हैं।

अध्याय 81

फोन पर घन्टी बजने पर हर बार फोन न उठाएं

टेलीफोन आपकी खुशी के लिए है न कि उन लोगों के आराम के लिए जो आपको फोन करते हैं। फिर भी जैसे ही हम फोन की घन्टी सुनते हैं हम ऐसा बर्ताव करते हैं जैसे हम अग्निशमन विभाग के कर्मचारी हों और आग के खतरे की आवाज पर दौड़ रहे हों हम इस प्रकार दौड़कर फोन को उठाते हैं जैसे हमारा जीवन सिर्फ इस पर निर्भर है। मैंने लोगों को अपने शान्तिपूर्वक भोज, पढ़ने के समय और अपने ध्यान लगाने के समय फोन को सुनने के लिए रुकावट डालते देखा है जिसमें से अनेक फोन ऐसे होते हैं जो बाद में भी सुने जा सकते थे।

वॉइस मेल हांलाकि उतनी पूर्ण नहीं फिर भी कई प्रकार से मैं उसे आधुनिक युग का एक आर्शीवाद समझता हूं। यह आपको स्वतंत्रता देती है कि जब भी आपको सुविधाजनक लगे तब आप फोन का उत्तर दे सकते हैं। आप अपने जीवन की महत्वपूर्ण चीज़ों पर बिना फोन की घन्टी के विघ्न के समय बिता सकते हैं। हर घन्टी के बजने के साथ फोन उठाना एक ऐसी आदत है जिसको तोड़ना कठिन है जैसा कि मैने अपने अनुभव से सीखा है। हमारे लिए दौड़कर इसे उठाना आसान है क्योंकि हम जानना चाहते हैं कि किसका फोन है। अक्सर फोन की घन्टी पर उसे तुरन्त उठाना एक तरीका है उस काम से छुटकारा पाने का जिसे हम पहले से कर रहे थे पर असलियत में उसे करना नहीं चाह रहे थे। पर अगर एक बार आप यह सीख लें कि आप अपने किए जाने वाले कार्य पर ही ध्यान केन्द्रित रखेंगे चाहे वह किताब पढ़ना हो या अपने जीवनसाथी के साथ अन्तरंग वार्तालाप या बच्चों के साथ मजे करना चाहे घन्टी बजती रहे तब आप इस बात पर आश्चर्य करेंगे कि पहले आपको फोन उठाने की जल्दी क्यों रहती थी।

अध्याय 82

याद रखिए मनोरंजन में सृजन का स्थान होना चाहिए

एक थकान से भरे हुए दिन के बाद यह कितना आसान है कि हम बिस्तर पर घुसकर अगले तीन या चार घन्टे टेलीविज़न देखें। इसकी विडम्बना यह है कि अगर आप और लोगों की तरह हैं तो आप टीवी देखकर पहले से ज्यादा थकान महसूस करेंगे।

मनोरंजन जीवन में सन्तुलन लाने के लिए अत्यन्त आवश्यक है। परन्तु मनोरंजन से आपमें नवीनीकरण भी होना चाहिए। मनोरंजन से आपको नया जीवन मिलना चाहिए और आपकी शक्ति का संचय होना चाहिए। असली मनोरंजन आपको नई स्फूर्ति और आशा के साथ भर देगा। वास्तविक मनोरंजन आपको सर्वोच्च और सर्वोत्तम के साथ जोड़कर आपके अन्दर की चिंगारी को प्रज्वालित करता है। जैसा कि प्लैटो ने कहा है, “मैं इसमें विश्वास नहीं करता कि अच्छा शरीर किन्हीं अच्छे शारीरिक गुणों की वजह से आत्मा का उत्थान करता है। परन्तु इसके विपरीत एक अच्छी आत्मा अपने गुणों के कारण शरीर में सुधार लाती है।” प्रभावकारी मनोरंजन में कुछ ऐसी प्रक्रियाएं होनी चाहिए जो आपकी आत्मा का पोषण कर सकें।

अध्याय 83

काबिल विरोधी चुनिए

मैने फिलहाल में यह पढ़ा है कि ओलम्पिक खेलों में भाग लेने वाले खिलाड़ी जब वापस घर आते हैं तो उनमें से कुछ लोग पी.ओ.डी. या पोस्ट ओलम्पिक डिप्रेशन से पीड़ित हो जाते हैं। लम्बे समय तक पूरी दुनिया की नजरों में रहने के बाद और सालों के प्रशिक्षण जिससे वे सर्वश्रेष्ठ बन सकें, के लिए वे खिलाड़ी कठोर मेहनत करते हैं। परन्तु जब वे वापस घर पहुंचते हैं तो अवसाद की अवस्था में आ जाते है तब उन्हें अपनी पुरानी दिनचर्या निभानी होती है। ऐसा लगता है कि सफलता का सर्वोच्च स्थान पाने के बाद उनमें उससे बड़ा कोई उद्देश्य नहीं रह जाता है और उनका जीवन बेमानी हो जाता है। समान तरह का अनुभव 'अपोलो' के अन्तरिक्ष यात्रियों के साथ हुआ था जो चांद पर चले थे। उस मन्जिल की ऊंचाइयों तक पहुंचने के बाद उनमें एक उदासहीनता छा गई यह सोचकर कि अब जीवन का शायद ही कोई और अनुभव उनकी अन्तरिक्ष यात्रा से ज्यादा उत्साहपूर्ण को पाए।

अपने जीवन में आशा और भावना के बीच एक संतुलन लाना आवश्यक है और इसके लिए आपको अपने हर लक्ष्य की ऊँचाई को पिछली बार से बढ़ाना पड़ेगा। एक मन्जिल पाने के बाद हो या व्यक्तिगत यह आवश्यक है कि आप तुरन्त ही दूसरा बिन्दु बना लें। इस प्रक्रिया में जहां बड़ी प्रगति, ज्यादा व्यस्त रखने वाले लक्ष्य होंगे उसके लिए आपको अपने से ज्यादा काबिल विरोधी की आवश्यकता है। जब मैं वकालत में व्यस्त था। तब मेरा ज्यादातर समय न्यायालय में बीतता था और मैं सिर्फ अपने मुवक्किलों के लाभ के बारे में सोचता था। कई सालों में मैंने सीखा कि जब मैं अपने काबिल विरोधियों के सामने होता था मैं अपने ज्ञान का सबसे बढ़िया प्रदर्शन करता था। वे बुद्धिमान और उच्चकोटि के लोग जो असाधारण रुप से अपने विषय में केन्द्रित थे उन्होने मुझे प्रेरित किया कि मैं मुकदमें की तह तक जाकर अपने तर्कों को संक्षिप्त और प्रभावशाली बना सकूं। मेरे सबसे काबिल प्रतिवादियों ने मुझे अपने आप से सर्वोच्च स्तर का प्रदर्शन करने के लिए बाध्य किया और मुझे पहले से भी बेहतर बना दिया।

उसी प्रकार अनिवार्य लक्ष्य आपके विशेष गुणों के लिए एक रास्ता खोल देते हैं। याद रखिए हीरे को तराशने के लिए भी दबाव की आवश्यकता होती है। अतः यह निर्धारित कीजिए कि आपके लक्ष्य आपके लायक हैं। यह भी निश्चित करिए कि आपके लक्ष्य में चुनौतियां सम्मिलित हैं जो आपको अपने हृदय तक पहुंचाएंगे और आपको इस प्रक्रिया में प्रगति की ओर ले जाएंगे। अपनी निजी शिक्षण शालाओं में मैने पाया कि उसमें भाग लेने

वाले अनेक लोग पहले से अपने पेशे और व्यक्तिगत जिन्दगी में सफलता पा चुके हैं। वे उच्च रुप से आदरणीय और प्रभावशाली लोग हैं, अपनी व्यक्तिगत जिन्दगी में भी परिपूर्ण हैं और एक संतुलित जीवन जी रहे हैं। उसके पश्चात भी वे मेरे कार्यक्रम में भाग लेते हैं क्योंकि कही दिल की गहराइयों में वे जानते हैं कि वे इससे भी ज्यादा कुछ कर सकते हैं और जीवन किसी बेहतर पुरस्कार के साथ उनकी प्रतिक्षा कर रहा है। वे समझते हैं कि उनके मानवीय विशिष्ट गुणों के वास्तविक प्रदर्शन के लिए और जीवन में धरोहर छोड़ सकने के लिए आवश्यक है कि वे अपने कर्मो के मापदण्ड को ऊंचा रखें और उसे स्वंय ही आगे की ऊँचाइयों तक बढ़ाते रहें। इस निरन्तर सुधार की अभिव्यक्ति के साथ जीवन भी हमें बेहतर अवसर और पारितोषिक देता है।

अध्याय 84

कम सोइए

थॉमस एडिसन की जीवनी पढ़ने काबिल है। अतीत के स्वप्नदर्शी, थोड़ा भाग्य, थोड़ी प्रतिभा के साथ वह एक उज्जवल अविष्कारक थे जिन्होंने इस ग्रह पर अपने समय का सबसे बढ़िया तरीके से सदुपयोग किया। जबकि उन्होने सिर्फ छः महीने की औपचारिक शिक्षा ली पी परन्तु फिर भी 'दि डिक्लाइन एन्ड फॉल ऑफ रोमन एम्पायर' जैसा साहित्य आठ साल की उम्र में पढ़ा था और उन्होने आवाज को रिकार्ड में बांधकर फोनोग्राम का अविष्कार किया जब वे सिर्फ तीस वर्ष के थे। वे आशावाद के गुरु थे और अपने आखिरी दिनों में जब वे करीब करीब अपने सुनने की शक्ति खो चुके थे तो किसी ने उनसे पूछा कि उन्होंने कान की मशीन का अविष्कार क्यों नहीं किया तो उनका जवाब था, "आपने अपने चौबीस घन्टों में ऐसा क्या सुना जिसके बिना आप काम नहीं चला सकते हैं।" उन्होने मुस्कुरा कर कहा, "एक इन्सान जिसे चिल्लाना पड़े वह कभी झूठ नहीं बोलता।" पर एक चीज़ जो इस विशेष व्यक्ति की मैं कभी भूल नहीं सकता वह था उनका सिर्फ चार घन्टे की नींद पर निर्भर रहने का अपूर्ण गुण। "नींद एक नशे के समान है।" उनका कहना था "अगर एक समय में ज्यादा ली जाए तो वह आपको मूर्ख रहने बना देती है। आप समय, ताकत और अवसर खो देते हैं।" हम में से ज्यादातर लोग आवश्यकता से अधिक सोते हैं। हम अपने आप को तसल्ली देते हैं कि हमें अच्छी तरह काम करने के लिए कम से आठ घन्टे की निद्रा की ज़रुरत होती है। हम इससे कम नींद के बिना आगे नहीं बढ़ सकते हैं और इसके ख्याल को भी झटक देते हैं। फिर भी जैसा मैंने अपने पिछले पाठ में लिखा है कि वह नींद की अवधि नहीं जो आवश्यक है। जो असली में महत्वपूर्ण है वह है नींद की प्रचुरता और अपूर्वता।

सिर्फ वह वक्त याद करिए जब आपके जीवन में सब कुछ ठीक चल रहा था। आप अपने दफ्तर में पनप रहे थे, अपने परिपूर्ण रिश्तों से प्रसन्न थे और अपने आन्तरिक जीवन में विकसित हो रहे थे। आपको उत्तेजना देने के लिए आपके जीवन में शक्ति और भावना की प्रचुरता हर पल थी। अगर आप अधिकतर लोगों की तरह हैं तो आपको याद आएगा कि उन दिनों आप कम नींद में भी गुजारा कर लेते थे। असलियत में उन दिनों आपके जीवन में इतना कुछ आपको उत्तेजना देने के लिए था कि आप सोकर अपना समय नष्ट नहीं करना चाहते थे। अब जीवन की उन बातों पर विचार कीजिए जब परिस्थितियां ठीक नहीं थी। आपकी नौकरी थकान वाली थी, आपके जीवन में लोग आपको पागल किए दे रहे थे और

आपके पास अपने लिए कोई समय नहीं था। उन दिनों शायद आपके सोने की अवधि बढ़ गई थी। शायद आप शनिवार और इतवार को दो बजे दोपहर तक सोते थे (हम अक्सर नींद को अपनी कठिनाईयों से बचने का सहारा बनाते हैं) परन्तु आपको आखिर में उठकर कैसा लगा? अस्थिर, निरुत्साहित और थकान से भरा हुआ। अतः केन्द्र बिन्दु यह है कि नींद के घन्टे नहीं परन्तु हमारे शरीर को नींद की सिर्फ उतनी मात्रा की आवश्यकता है जो हमारे शरीर को नया जीवन दे सके। बिस्तर पर कम समय रहिए पर कोशिश कीजिए कि एक और गहरी नींद आ सके। यह समझिए कि थकान एक मानसिक संरचना है जो उस बात से पैदा होती है जो करना हमें पसन्द नहीं है। और हेनरी वर्ड्सवर्थ के वे विवेकपूर्ण शब्द याद रखिए,

“वह ऊँचाईयाँ जो महान व्यक्तियों ने पाई,
वे उनके पास उड़कर नहीं आई,
जब उनके संगी आराम से सोते थे
तब वे लगन से काम कर रहे होते थे।”

अध्याय 85

परिवार के खाने का समय रखिए

जब मैं बड़ा हो रहा था तब मेरी आदरणीय माँ के द्वारा जो कई परिवारिक रिवाज़ बनाए गए थे उनमें से एक यह था कि घर के सब सदस्य खाना एक साथ ग्रहण करें। चाहे किसी भी तरह के कार्यों में हम व्यस्त हो पर मेरे पिता, मेरे भाई और मैं खुद इस फर्ज़ से बंधे हुए थे कि हमें रात का खाना साथ में खाना होता था, जहां हम सब आपस में अपने पूरे दिन की कहानी एक दूसरे को सुनाकर अपनी दिनचर्या का विनिमय करते थे।

मेरे पिताजी अक्सर खाने की मेज पर हमसे पूछते थे कि हम एक दूसरे को बताएं कि हमने कौन सी नई चीज सीखी या वे खुद कोई से अखबार की एक पुर्ची जिसमें कोई रुचिकर खबर होती थी जिसे उन्होंने शर्ट की जेब में रखा हुआ होता था उसे निकाल कर उस पर कुछ मजेदार विवेचन करते थे। इस सबके साथ खाना खाने की विशिष्ट परम्परा ने हमारे परिवार को जोड़कर रखा और मुझे अनेक खुशहाल यादें दी है। यह वह परम्परा है जिसका मैं अपने परिवार के साथ भी पालन कर रहा हूं और आशा करता हूं कि मेरे बच्चे भी इसको जारी रखेंगे।

आपका पारिवारिक भोजन ज़रुरी नहीं कि रात का खाना ही हो। हम व्यस्तता का जीवन जी रहे हैं। हमारे अनगिनत निजी कर्तव्य हैं। हमारे बच्चे सॉकर के अभ्यास के लिए जाते हैं, पियानो और बैले सीखने कक्षाओं में जाते हैं जो शायद शाम को शान्ति के साथ भोजन करना मुश्किल कर दें। आपका पारिवारिक भोज आपका सुबह का नाश्ता या दोपहर का खाना भी हो सकता है जो भी आपकी दिनचर्या करने की अनुमति दे। यह दिन के अन्त में एक साथ कुकीज़ के साथ दूध पीना भी हो सकता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप समय निकालकर उन लोगों के साथ रोटी तोड़ रहे हैं जिनको आप सबसे ज्यादा प्यार करते हैं और जिनकी समृद्धि और अधिक अर्थपूर्ण पारिवारिक जीवन के लिए आप लगातार कोशिश कर रहे हैं।

अध्याय 86

छद्मवेष धारण करिए

अनुसंधान यह दर्शाते हैं कि जिस प्रकार से हम व्यवहार करते हैं वह हमारे विचारों को प्रभावित करता है। अगर आप जमीन पर देखेंगे, झुककर रहेंगे और अगर अपने को एक अवसादपूर्ण व्यक्ति के रुप में प्रदर्शित करेंगे तो धीरे धीरे आप वैसा ही महसूस करने लगेंगे और उदासीन प्रवृत्ति के बन जाएंगे। अगर दूसरी तरफ आप मुस्कुराएंगे, हंसेंगे तन के सीधे अपना सर ऊपर करके खड़े होएंगे तो आपको जल्द ही लगेगा कि आप अच्छा महसूस कर रहे हैं चाहे आप पूरे दिन अच्छे मन:स्थिति में न रहें हो तो भी।

इस तरीके का प्रयोग करके आप जब तक सही में वैसे न बन जाएं तब तक आप इसका अभिनय कर सकते हैं। दूसरे शब्दों में आप उस व्यक्ति जैसा बनने का दिखावा कर सकते हैं जैसा आप बनना चाहते हैं। लगातार एक उत्साहपूर्ण व्यक्ति जो पूरी तरह आत्म विश्वासी है के जैसा होने का अभिनय करने से आप आखिर में वैसे ही व्यक्तिगत गुणों को अपने में विलय कर लेंगे।

जिसके जैसा आप बनना चाहते हैं उसके जैसा अभिनय करिए। इस शक्तिशाली विधि का प्रदर्शन एक अध्ययन के आधार पर स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिकों ने एक समूह लेकर जिसमें भावनात्मक रुप से सशक्त कॉलेज के विद्यार्थियों को दो छोटे समूहों में बांटा गया और उनको जेल की परिस्थति रुपी उत्तेजना में रखा गया। पहले समूह को निर्देश दिए गए कि वे जेल के सन्तरियों की तरह अभिनय करें और दूसरे समूह को जेल के कैदियों की तरह व्यवहार करने के लिए बोला गया। इन समूहों के सदस्यों का व्यवहार इस कदर नाटकीय ढ़ंग से प्रभावित हुआ कि मनोवैज्ञानिकों को छः दिन बाद ही अपना प्रयोग बन्द करना पड़ा। 'कैदी' गंभीर रुप से उदासीन होकर पागलों की तरह रोने लगे और 'सन्तरी' अपने व्यवहार में क्रूर और कठोर बर्ताव करने लगे। जैसा कि यह अध्ययन बताता है कि 'अभिनय जैसे कि' पद्धति अत्यन्त प्रभावकारी तरीका है जिससे व्यवहार को बदलकर अपने आपको वैसे इन्सान में बदला जा सकता है जैसा हम बनना चाहते हैं।

अध्याय 87

सार्वजनिक वार्तालाप का प्रशिक्षण लीजिए

एक व्यवसायिक वक्ता होने और नेतृत्व, व्यक्तिगत प्रभावशीलता और जीवन में सुधार लाने के विशेषज्ञ होने के नाते मुझे ऐसे अनेक अवसर मिलते हैं उन कार्यक्रमों में आने के जो दुनिया के कुछ सर्वोच्च रुप से दक्ष लोगों को दर्शाते हैं जैसे ब्रायन ट्रेसी, मशहूर प्रेरणादायक वक्ता प्रोफेसर जान कॉटर एक आदरणीय आर्थिक विशेषज्ञ, मशहूर अभिनेता क्रिस्टोफर रीव और महान संगीतज्ञ ज्यूल। मैं एक वर्ष में करीब पचहत्तर बड़ी सभाओं में मुख्य सम्बोधन देता हूं और बड़ी संख्या में श्रोताओं को उत्तर अमरीका, कैरीबियन और एशिया में भाषण देता हूं फिर भी बहुत कम लोगों को यह मालूम है कि मेरे जीवन का सबसे बड़ा डर सार्वजनिक सम्बोधन था।

जब मैं स्कूल में था तब मैं ऐसे हर मौके को हाथ से जाने देता था जहां मुझे लोगों के सामने बोलना होता था क्योंकि मुझे असफलता का डर था। अगर कोई शिक्षक मुझे मौखिक रुप से कुछ कक्षा के समक्ष बोलने के लिए कहते तो मैं हमेशा इसे न करने का कोई न कोई बहाना ढूंढ़ लेता था। मेरा सार्वजनिक रुप से बातचीत करने का डर मेरे आत्म विश्वास पर असर डालने लगा और ऐसी कई चीज़ों को करने से रोकने लगा जो मुझे लगता था कि मैं कर सकता हूं। यह तब तक रहा जब तब तक मैने डेल कारनेजी संस्थान से बातचीत का कोर्स नहीं किया। और एक बार यह कहने के बाद मेरे सामने एक नई दुनिया का आगमन हुआ।

तब मुझे समझ में आया कि मैं इस डर का सामना करने वाला अकेला व्यक्ति नहीं हूं। ऐसा पाया गया है कि ज्यादातर लोग जनता के सामने बोलने में मौत से ज्यादा डरते हैं। जब हम एक बड़े समूह से बात कर रहे होते हैं तो वह हमें अपनी सुरक्षा के घेरे से बाहर कर देता है जिसमें हम साधारणतः रहते हैं और हम पर दबाव डालता है एक पूर्णतः बाह्य अनुभव का। पर दो बातें आपके लोगों के सामने बोलने के के भय को कम कर सकती हैं (इसके साथ दूसरे डरों को भी) तैयारी और अभ्यास। एक सार्वजनिक बोलने का प्रशिक्षण आपको समूहों के सामने बोलने के लिए तैयार करेगा और आपको एक स्थायी क्षेत्र देगा जिससे आप जल्द ही अपने डर को व्यवस्थित करके और धीरे धीरे इस कला में प्रवीण हो जाएंगे।

अध्याय 88

छोटी बातों को मत सोचिए

ब्रिटिश राजनीतिज्ञ बेन्जामिन डिज़रायली ने एक बार कहा था, “अपने दिमाग को महान विचारों से पोषित करिए क्योंकि आप अपने विचारों के ऊपर नहीं जा सकते।” उनके शब्द गम्भीर हैं और उनके ज्ञान का संकेत बिल्कुल स्पष्ट है। आप जो जीवन में नहीं है वह आपको पीछे नहीं रोकता है बल्कि रोकता आपको वह है जो आप सोचते हैं कि आप नहीं है वह आपके अर्न्तमन में चल रहा है और वह आपको अपनी इच्छा की चीज़ पाने से रोक रहा है। जिस पल आप इस अर्न्तदृष्टि के बारे में समझ जाते हैं और अपने मन का उन सीमित करने वाले विचारों से छुटकारा दिलाना चाहते हैं तो आप अवश्य ही अपनी निजी परिस्थतियों में एक तात्कालिक सुधार पाएंगे।

अपने प्रेरणात्मक सेमिनार में मैं अपने श्रोताओं को बताता हूं, “अगर आप अपने सपनों का अनुसरण नहीं कर रहे हैं तो आप अपनी संकीर्णता को ईंधन दे रहे हैं।” मेरे भाई जो एक अन्तर्राष्ट्रीय नेत्र शल्य चिकित्सक हैं ने मुझे एक बार चिकित्सा सम्बन्धी स्थिति के बारे में बताया जिसे एमब्लायोपिया कहते हैं वह किसी छोटे बच्चे की स्वस्थ आंखों में एक चकत्ते के रुप में आ जाता है। जब उस दाग को निकाला जाता है तो उस बच्चे की आंखों की रोशनी पूरी तरह चली जाती है। आंख को अगर ढ़ककर रखा जाए तो वह उसके विकास को रोकता है और अन्धेपन का कारण बनता है हममें से अनेक लोग एक दूसरे तरह के एमब्लायोपिया से पीड़ित हैं। हम पूरी जिन्दगी आंखों पर पट्टी बांधकर जीते हैं। बड़े स्वप्न देखने से डरते हैं और कुछ भी करने से डरते हैं। परिणाम हमेशा वही होते हैं जो उस बिमार बच्चे के साथ हुआ। हम आखिर में अपनी दृष्टि खो देते हैं और बची हुई जिन्दगी एक संकुचित दायरे में बिताते हैं।

बहुत सारे लोग छोटा जीवन जीते हैं। हममें से बहुत से लोग बीस साल की उम्र में ही मर जाते हैं पर उनका दाहसंस्कार अस्सी साल में होता है। याद रखिए कि कोई भी ताकत ऐसे इन्सान को नहीं रोक सकती जो रुकने से मना कर देता है। ज्यादातर लोग असफल नहीं होते हैं सिर्फ कोशिश करना बन्द कर देते हैं। और ज्यादातर सीमाएं जो हमें अपने सपनों को पूरा करने से रोकती हैं वे हमारे खुद की बनाई हुई होती हैं अतः छोटा सोचने की बेड़िया तोड़कर हिम्मत के साथ बड़ा सोचिए और स्वीकार कीजिए कि असफलता आपका विकल्प नहीं है। जैसा कि सेनेका ने लिखा है “ऐसा नहीं है कि परिस्थतियां कठिन हैं जिसकी वजह से हम हिम्मत नहीं करते हैं बल्कि चूंकि हम साहस नहीं करते हैं इसलिए वे कठिन हैं।

अध्याय 89

उन बातों के लिए चिन्तित न हों जिन्हें आप बदल नहीं सकते

जब भी मैं अपनी खुद की जिन्दगी में किसी चुनौती का सामना करता हूं तो मैं राइनहोल्ड नीब्हूर की “दि सिरेनिटि प्रेयर” की ओर चला जाता हूं “ईश्वर हमें वह शिष्टता दो हमें शान्ति के साथ उस स्थिति को स्वीकार करने दे जो हम बदल नहीं सकते, वह हिम्मत दो जिससे हम उन चीज़ों को बदल सकें जो बदलना चाहिए, और वह ज्ञान दो जिससे हम इन दोनों में भेद कर सकें।”

एक व्यवसायिक अधिकारी जिसने एक अभ्यास जो कि मेरे नेतृत्व कार्यक्रम का एक भाग है, में पाया कि उसकी 54 प्रतिशत चिन्ताएं उन चीज़ों से जुड़ी होती हैं जो कभी नहीं घटेंगी, 26 प्रतिशत अतीत से जुड़ी हैं जिन्हें वह बदल नहीं सकता 8 प्रतिशत उन लोगों की राय से सम्बन्धित हैं जिसका उस पर कोई असर नहीं होगा 4 प्रतिशत स्वास्थ्य से जुड़ी हुई चीज़ें जो उसने पहले से ठीक कर ली थी और सिर्फ 6 प्रतिशत ऐसी चिन्ताएं थी जो वास्तव में इस लायक थी जिन पर ध्यान दिया जा सके। चिन्ताओं को जान कर भी वह उनके बारे में कुछ नहीं कर सकता था और सिर्फ अपनी शक्ति का नाश कर रहा था। यह सोचकर इस इन्सान ने अपनी 94 प्रतिशत परेशानियां खत्म कर दीं जिन्होंने उसका जीवन दूभर किया हुआ था।

अध्याय 90

चलना सीखिए

करीब 10 वर्ष पहले मुझे अपने पिता से एक पार्सल मिला। उसके अन्दर एक पुरानी किताब निकली जिसके मुख्य पृष्ठ पर यह शब्द लिखे हुए थे, “प्रिय रॉबिन, कुछ दिन पहले मैने यह किताब एक स्टोर से खरीदी है जो पुरानी किताबें बेचता है। हांलांकि यह बहुत सस्ती किताब है परन्तु यह बहुमूल्य है। मुझे इसे पढ़ने के बाद बहुत आनन्द आया और आशा है तुम भी इसका स्वाद उठाओगे। प्यार से, तुम्हारा पिता।

यह किताब 1946 की छपी हुई थी जिसका नाम ‘गेंटिंग दि मोस्ट आउट ऑफ लाइफ’ था और वह आज मेरे ग्रंथालय का हिस्सा है जहां मेरी ज्ञान साहित्य और आत्म सहायता की किताबें रखी हैं। मैं वापस उन छोटे निबन्धों पर पहुंच गया जो इस पुस्तक में है और जीवन के विस्तृत क्षेत्र में सुधार लाने के बारे में बताते हैं जिनके शीर्षक जैसे ‘वेक अप एन्ड लिव’ ‘दि बिज़नेस ऑफ लिविंग अ लॉन्ग टाइम’ और ‘हाउ टू लिव ऑन 24 आर्स अ डे’ को मैंने बार बार पढ़ा है और कुछ सीखा है। यह वास्तव में एक अनमोल सम्पदा है।

फिलहाल में एक बारिश के दिन मैंने वह पुस्तक निकाली और उसके विभिन्न अध्यायों के पन्ने पलटने लगा जब तक मैं इस शीर्षक को नहीं पा गया कि ‘भ्रमण कैसे किया जाए’। इसके लेखक ऐलन डीवो ने अपने विचार दिए हैं कि भ्रमण से हमें क्या लाभ हो सकते हैं। सबसे पहले वे सलाह देते हैं कि भ्रमण का कोई खास उद्देश्य नहीं होना चाहिए। अपनी मन्ज़िल तक पहुंचने के बजाए आपको अपने आपको भ्रमण की खूबसूरती में लिप्त कर लेना चाहिए। दूसरी चीज़ यह है कि घूमने जाते समय आपको कभी भी अपनी चिन्ताएं साथ में नहीं ले जाना चाहिए। उन्हें घर पर ही छोड़ दें। अगर आप ऐसा नहीं करेगें तो जब तक आपका भ्रमण अन्तिम कगार तक पहुंचेगा तब तक आपकी परेशानियां आप पर हावी हो जाएंगी। अपने आपको प्रशिक्षित करें कि आप दृष्टि, आवाज और सूंघने की शक्ति पर पूर्ण ध्यान दे सकें। पेड़ों की पत्तियों, बादल की खूबसूरती, और फलों की खुशबू का अवलोकन करिए। जैसा कि वह निष्कर्ष देते हैं, “यह संसार इतना सहनशील नहीं है कि एक इन्सान को इतना मौका मिल सके कि वह इसको देख सके, सूंघ सके, इसके बाह्य स्वरुप को छू सके और इसके साथ अकेले रह सके। संसार के साथ यह पहचान और इस जादुई प्रसन्नता का नवीनीकरण और आश्चर्य इससे पहले आपको तब महसूस होगा जब आप बच्चे थे। भ्रमण का यही उद्देश्य है।

अध्याय 91

अपने जीवन की कहानी दोबारा लिखिए

समय के बारे में सबसे आश्चर्यजनक चीज़ यह सच्चाई है कि आप इसे पहले से नष्ट नहीं कर सकते हैं। चाहे आपने कितना भी समय अतीत में व्यय किया हो परन्तु आगे का वक्त जो आपके सामने आने वाला है वह आपके लिए सर्वोत्तम होगा और इस बात के लिए तैयार होगा कि आप इसे सबसे अच्छा बना सकें। अतीत में आपके साथ चाहे जो भी हुआ हो परन्तु आपका भविष्य बेदाग होगा। यह समझने की कोशिश कीजिए कि हर सुबह अपने साथ एक नया अवसर लेकर आती है जिससे आप नए जीवन की शुरुआत कर सकें। अगर आप ऐसा करते हैं तो आने वाला कल वह दिन हो सकता है जब आप जल्दी उठने लगें, ज्यादा पढ़ने लगे, अच्छी तरह खाने लगें और कम चिन्तित रहने लगें। अनेकों पल ऐसे होते हैं जब मैं जैसा चाहूंगा वैसा इन्सान बन सकूं परन्तु मैं कौन सा क्षण इसके लिए चुनूं?

आपको कोई भी एक पुस्तक निकालकर एक कोरे पन्ने पर दोबारा अपनी कहानी लिखने से कोई नहीं रोक रहा है। इस क्षण में आप मुख्य पात्रों को बदलकर एक नया रुप और अन्त दे सकते हैं। मेरा प्रश्न सिर्फ यह है कि क्या आप यह चुनाव करेंगे? याद रखिए कि जैसा हम हमेशा बनना चाहते थे वैसा बनने में अभी देर नहीं हुई है।

अध्याय 92

वृक्ष उगाइए

प्राचीन पूर्व दिशा के अनुसार एक सम्पूर्ण जीवन जीने के लिए आपको तीन चीज़ें करनी चाहिए। आपका एक पुत्र होना चाहिए, एक किताब लिखिए और एक पौधा लगाइए। ऐसा करके यह माना जाता था कि आप तीन धरोहर छोड़कर जाएंगे जो आपके मरने के बाद भी जीवित रहेगी।

हांलांकि और भी अनेकों तत्व हैं जो प्रसन्न और परिपूर्ण जीवन प्रदान कर सकते हैं (मैं एक बेटी के होने की खुशी में इसमें जोड़ना चाहूंगा) परन्तु एक पेड़ लगाना बहुत ही बढ़िया विचार है। एक पेड़ को एक छोटे से पौधे से बढ़ता हुआ और ऊंचे बलूत के पेड़ में बदलते हुए देखना आपको अपने रोज के समय के अन्तराल और प्रकृति के चक्र से जुड़ा रखेगा। जिस प्रकार वृक्ष बड़ा और परिपक्व होता है उसी प्रकार आप अपने व्यक्तिगत अन्तराल और एक मानवीय विकास पर गौरव महसूस कर पाएंगे।

अगर आपके बच्चे हैं तो आप शायद हर किसी के नाम से वृक्ष लगाना चाहें। जैसे जैसे पेड़ बड़े हों आप उनके तनों पर अनकी अलग अलग उम्र लिख सकते हैं। हर पेड़ जीवन की विभिन्न अवस्थाओं का एक जीवन्त उदाहरण बन जाता है। अपने घर के हर बच्चे के नाम से एक पेड़ उगाना एक अत्यन्त सृजनात्मक और अद्‌भुत कार्य है और इसकों आपके बच्चे आने वाले वर्षों में याद रखेंगे।

अध्याय 93

अपनी शांति के लिए जगह ढूंढ़िए

हर इन्सान को एक आश्रय या एक 'शांति के शरणालय' की आवश्यकता होती है जहां वह चुपचाप और शांत रह सके। यह विशेष स्थान इस तनाव से भरी दुनिया में एक मरूध्यान की तरह होता है। यह वह जगह होगी जहां आप रोज की दिनचर्या जो आपके समय, शक्ति और ध्यान की मांग करती है से छुटकारा पाकर यहां शरण ले सकते हैं। आपके शरणस्थल के लिए यह आवश्यक नहीं है कि वह अत्यन्त सुन्दर जगह हो। घर में ऐसा सोने का कमरा जिसका प्रयोग नहीं होता है या अपने घर का एक कोना जहां मेज पर थोड़े से ताजे फूल पड़े हों तो भी चलेगा। आपके प्रिय पार्क में लकड़ी की कुर्सी भी आपकी शान्ति की जगह ले सकती है।

जब आप यह महसूस करते हैं कि आपको अपने लिए थोड़ा एकान्त चाहिए तो इस शरण स्थल पर जाइए और कुछ ऐसी आंतरिक विकास की प्रक्रियाएं करिए जिनकी बड़ी आसानी से एक व्यस्त दिन में उपेक्षा हो जाती है। अपनी दैनिन्दनी में लिखिए या कोई मन को सुकून देने वाला शास्त्रीय संगीत सुनिए। अपनी आंखे बन्द करिए और अपने आदर्श दिन की कल्पना कीजिए। उस पुस्तक को पढ़िए जो आपकी मां आपको हमेशा पढ़ने के लिए बोलती थी या किसी और ज्ञानवर्धक किताब को पढ़िए। या तीस मिनट तक कुछ भी मत करिए और हमेशा एकान्त की शान्ति की शक्ति को अपने अन्दर एकाग्र होने दीजिए।

अपने लिए थोड़ा समय निकालना स्वार्थ नहीं है। अपनी आन्तरिक संचित शक्तियों का पोषण करने से आप दूसरों और अपने लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। अपने लिए समय निकालकर आप अपने मन और भावना को सन्तुलित, उत्साहित और युवा रख पाएंगे। और जैसे एल. एफ. फीलन ने एक बार कहा था, "युवावस्था जीवन का एक काल नहीं है बल्कि एक मानसिक अवस्था है। वही लोग बूढ़े होते हैं जो अपने आदर्शों को छोड़ देते हैं और यह सोचते हैं कि वे युवावस्था को पार कर चुके हैं। साल त्वचा पर झुर्रियां ले जाते हैं परन्तु उत्साह को छोड़ देना आत्मा में झुर्रियां डाल देता है। आप अपनी शंका अपने भय और अपनी निराशा जितने ही बूढ़े होते हैं। अपने आप को युवा रखने के लिए आपको अपना विश्वास भी युवा रखना होगा। अपने आत्म विश्वास को युवा रखिए, और अपनी आशा को युवा रखिए।

अध्याय 94

ज्यादा तस्वीरें लीजिए

हर जीवन जीने लायक होता है। यह मानी हुई बात है कि हर जीवन अभिलेखित करने के काबिल होता है। ऐसा अक्सर होता है कि मेरा भाई मित्र मुझे किसी सांस रोक देने वाले खूबसूरत दृश्य जो उसने अपनी फिलहाल की छुट्टियों में देखा था या कुछ ऐसा मजेदार जो उसके बच्चों ने क्रिसमस के कॉनसर्ट में किया था या कोई मशहूर व्यक्ति जिससे वे मिले थे के बारे में बताता है। "क्या आपने उसकी फोटो ली" मैं पूछता हूं "मैं उन तस्वीरों को देखना पसन्द करुंगा" "अगली बार" ऐसा जवाब आता है "मुझे नई रील खरीदने का समय नहीं मिला परन्तु मुझे कोशिश करके बताने दो कि क्या हुआ था।"

एक तस्वीर हज़ारों शब्दों के बराबर है। तस्वीरें जीवन के महानतम पलों को अपने आप में कैद कर लेती हैं जिससे जैसे जैसे समय आगे बढ़ता है हम उनको फिर से जी सकें। जैसे-जैसे मैं बड़ा होता गया मेरे पिता लगातार पूरे परिवार की तस्वीरें खींचते रहते थे। चाहे वह पारिवारिक वन भोज हो या जब मैंने उनकी मोटर पहली बार चलाई या मित्रों के साथ एक साधारण सभा वे हमेशा फोटो खींचते रहते थे। अक्सर जब वे हमसे कैमरे के सामने मुस्कुराने को बोलते थे तो मैं धैर्य खो देता था और नम्रता के साथ उन्हें जल्दी से तस्वीरें लेने को बोलता था। आपको इतनी तस्वीरें खींचने की आवश्यकता नहीं है पिताजी" मैं कहता था, "हम इनके साथ क्या करेंगें।"

अब जब इतना समय निकल गया है मैं जानता हूं कि मुझे इन तस्वीरों के साथ क्या करना है। वे उन एलबमों का भाग बन गई हैं जो मेरे जीवन के सफ़र का बखान करती हैं। वे मेरे बच्चों के अनगिनत घन्टों के मनोरंजन का साधन बन जाती हैं और पूरे परिवार को एक अद्भुत रास्ता दिखाती हैं कि वे उन साधारण बातों पर ध्यान दें सकें जो हमारे लिए महान अर्थ रखती थीं।

ज्यादा तस्वीरें खींचिए। अपने सर्वोत्तम समय को बांध लीजिए। उन तस्वीरों को इकट्ठा कीजिए जिन्होनें आपको हंसाया या रुलाया है या इस दुनिया की नियामत को धन्यवाद दिलाया है। जब भी आप किसी यात्रा पर जाएं हमेशा एक या दो कैमरे अपनी कार में ज़रुर रखें। आपको आश्चर्य होगा कि जब आप बहुत सालों बाद इन तस्वीरों को देखते हैं तो कितना अच्छा लगता है।

अध्याय 95

साहसी बनें

शिक्षक पहाड़ चढ़ रहे हैं। उद्योगी 'हॉट एअर बलून' उड़ा रहे हैं दादियां और नानियां मैरॉथन दौड़ रही हैं और घर में रहने वाली महिलाएं कराटे सीख रही हैं। जितना ही हमारी जिंदगी सिर्फ दिनचर्या रह जाती है उतनी ही आवश्यकता है कि हम इसे सनसनीखेज बनाएं। जितनी ज्यादा जिम्मेदारियां हमारा ध्यान खींचती हैं हमारे लिए उतना ही ज़रुरी हो जाता है कि हम अपने आत्म सन्तोष के ध्यान को तोड़ दें और अपने दिलों को किसी नए साहसिक अभियान के लिए तैयार करें।

"इन्सान को अपनी घड़ी और कैलेन्डर को बिल्कुल भी इस बात की अनुमति नहीं देनी चाहिए कि वह इस बात पर पर्दा डाल दे कि जीवन का हर एक क्षण एक चमत्कार और रहस्य है।" ब्रिटिश उपन्यासकार एच. वी. वेल्स ने लिखा था। अपने स्वयं के जीवन के चमत्कारों और रहस्यों से गहन सम्बन्ध स्थापित करने के लिए यह वचन दीजिए कि आप अपने रोमांच की भावना को संचित रखेंगे वैसे ही जैसे कि आप अपने बचपन में थे। आप बारह ऐसी बातों की सूची बनाइए जो आप जानते हैं कि वे आपकी साधारण दिनचर्या में उच्च श्रेणी की भावना और स्फूर्ति लाएंगी और अगले वर्ष तक हर महीने आप एक क्रिया को कर सकते हैं। ऐसा करने से आप अत्यन्त प्रभावकारी तरीके से अपने जीने के तरीके को फिर से खोजते हैं।

अध्याय 96

तनाव से छुटकारा पा कर घर आइए

दफ्तर के तनाव और चिन्ता के बाद हम में से ज्यादातर लोग चिड़चिड़ाते हुए, थकान के साथ और निरूत्साहित अवस्था में घर पहुंचते हैं। हमने अपनी सब अच्छाई अपने साथियों और ग्राहकों को दे दी और दुःख की बात यह है कि हमारे पास उन लोगों के लिए जिनको हम सबसे ज्यादा प्यार करते हैं जैसे हमारे जीवन साथी, बच्चे और मित्रों को देने के लिए कुछ भी नहीं बचता है। ऐसे योद्धा की तरह जो शायद अभी अभी अपने जीवन की लड़ाई जीतकर आ रहा हो, हम थकी हालत में अपनी पसन्द की आरामकुर्सी की ओर कदम बढ़ाते हैं और अपने परिवार के सदस्यों को हमें अकेला छोड़ देने के लिए बोलते हैं जब तक हम दोबारा अपनी मानसिक स्थिरता की स्थिति में वापस न पहुंच जांए।

सिर्फ दस मिनट देकर आप अपनी सब चिन्ताओं को झटक दीजिए इसके पहले कि आप अपने घर के प्रवेश द्वार में घुसे। इस प्रक्रिया से आप अपने आप को इस दृश्य की दिनचर्या से बचा लेंगे। अपना कार्य छोड़कर कार चलाकर घर आना और जल्दबाजी में घर में घुसने के बजाए मैं आपको सलाह दूंगा कि आप कुछ मिनट अपनी कार में बैठे रहिए जबकि आप उसे पार्किंग में खड़ा करते हैं। इस समय को आराम करने में उपयोग करिए और मनन करिए कि अगले कुछ घन्टे आप अपने परिवार के साथ कैसे बिताने वाले हैं। अपने आप को याद दिलाइए कि आपके साथी और बच्चों को आपकी कितनी आवश्यकता है और आप कितनी सारी मनोरंजक चीज़ें उनके साथ कर सकते हैं। अपने आपको इससे आगे भी तनाव मुक्त करने के लिए आप जल्दी से घूमने के लिए अपने घर के आस पास जा सकते हैं या किसी शास्त्रीय संगीत कर पसन्दीदा धुन को सुन सकते हैं इससे पहले कि आप दरवाजा खोलें और अपने परिवार का स्वागत करें। अपने दबाव को कम करने के लिए सृजनात्मक तरीकों का प्रयोग करें और इसको एक ऐसे अवसर की तरह समझें जो आपका नवीनीकरण कर सके और आपको ऐसी नई स्फूर्ति से भर दे कि आप वैसा ही बनें जैसा आपका परिवार आपको देखना चाहता है।

अध्याय 97

अपनी मूल प्रवृत्तियों का आदर करिए

यह सुनना आसान नहीं है जिसे क्वेकर के सदस्य "एक स्थिर, छोटी अन्दर की आवाज" बुलाते हैं। वह आन्तरिक मार्गदर्शक जो आपके ज्ञान का निजी स्त्रोत होता है। यह अक्सर मुश्किल होता है कि हम अपने ही बनाए हुए ड्रम की धुन पर परेड करें और इस दुनिया के तानाशाही रुपी दबावों पर ध्यान न देकर अपनी सहज प्रवृत्तियों के निर्देशों का पालन करें। फिर भी वह परिपूर्णता और परिपक्वता जिसकी हमें तलाश है के लिए हमें अपनी सहजताओं और भावनाओं को सुनना चाहिए जो उस वक्त हमारे मन में आती हैं या जब भी हमें उनकी आवश्यकता होती है।

जैसे जैसे मेरी उम्र बढ़ रही है मैं उतना ही ज्यादा अपनी सहज प्रवृत्तियों का आदर करने लगा हूं और मूल प्रवृत्ति के उस प्राकृतिक स्त्रोत का जो एक अचेतन अवस्था में हम सबके अन्दर निवास करता है। जब भी मैं किसी इन्सान से पहली बार मिलता हूं मेरे मन में उसकी एक धारणा बनती है या ज्ञान का वह आन्तरिक स्त्रोत जो हौले से मुझे सही दिशा दिखाता देता है जब मैं किसी मुश्किल में होता हूं। इस सहज भावना ने मेरे कार्य क्षेत्र और जीवन दोनो क्षेत्रों में एक महत्वपूर्ण भाग अदा किया है। ऐसा लगता है कि उम्र में बड़े होने के साथ साथ हम सब में एक योग्यता का विकास हो जाता है, जो हम में अपनी मूल प्रवृत्तियों पर विश्वास करने का तालमेल पैदा करती है।

मैने यह भी पाया है कि मेरी सहज प्रवृत्तियां उस समय और प्रबल हो जाती है जब मैं किसी उद्देश्य के साथ जी रहा होता हूं। इसका मतलब है कि मेरे दिन की प्रक्रियाए मुझे अपनी धरोहर छोड़ने के लिए आगे बढ़ने में मदद करती हैं। जब आप सही चीज़ें कर रहे हैं और उस तरह से जी रहे हैं जैसे कि प्रकृति आप से अपेक्षा करती है और आप उन विशेषताओं को जान जाते हैं जिनका आपको पता नहीं था तब आप अपने आपको अपनी वास्तविकता की सम्पूर्णता से आजाद कर देते हैं।

जब आप किसी महान उद्देश्य को पूरा करने के लिए प्रेरित होते हैं, आपके सामने कोई असाधारण योजना होती है तब आपके सब विचार अपनी बाधाओं को तोड़ देते हैं आपका मस्तिष्क सारी सीमाएं तोड़ देता है, आपकी चेतना हर दिशा में विकसित होने लगती हैं और अपने आप को एक नई, महान और अद्भुत दुनिया में पाते हैं। आपकी निष्किय शक्तियां, आपके विशेष गुण और आपकी प्रबलताएं जीवन्त हो जाती हैं और आप अपने आपको एक ऐसे बेहतरीन इन्सान के रुप में पाते हैं जिसके बारे में आपने स्वप्न में भी नहीं सोचा था।

अध्याय 98

प्रेरक उद्धरणों को एकत्रित करिए

अगर आपने 'दि मंक हू सोल्ड हिज़ फ़रारी' या मेरी और कोई पुस्तक पढ़ी है तो आपको ज्ञात होगा कि मुझे दुनिया के महान विचारकों के उद्धरण प्रयोग करना अत्यन्त प्रिय है। मुझे यह तब तक समझ में नहीं आया जब तक कि मेरे एक मार्गदर्शक ने मेरे लेखक को नहीं पढ़ा। उन्होनें लिखा था "रॉबिन, तुमको उद्धरण उसी वजह से अच्छे लगते हैं जिसकी वजह से मुझे लगते हैं। एक महान उद्धरण की एक पंक्ति में ज्ञान का भन्डार होता है।"

कितनी बार जब मैं पढ़ रहा होता हूं तो मैं बिल्कुल सही उद्धरणों को पाता हूं जिसमें मुझे अपना सामना करने वाले चुनौतियों का आदर्श जवाब मिल जाता है। और मेरे मार्गदर्शक का कहना सही था। एक महान उद्धरण का महत्व इस वास्तविकता में होता है कि इसमें ज्ञान की दुनिया छुपी होती है। वह ज्ञान, जिस तक पहुंचने के लिए और उसे एक या दो पंक्तियों में व्यक्त करने में लेखक ने कई साल लगा दिए होगें।

अगले कुछ हफ्तों में अपने अवतरणों को एकत्रित करना शुरु करिए वे शब्द जिनको आप बारम्बार पढ़ सकते हैं जब आपको तुरन्त किसी प्रेरणा या सलाह की आवश्यकता है और आप जीवन की परेशानियां जो आपके पथ में आ गई हैं उनका सामना कैसे करेंगे। एक और प्रभावशाली तरीका जो मैं अवतरणों के लिए प्रयुक्त करता हूं वह है उनको उन जगहों पर चिपका देना जहां पूरे दिन उन्हें देख सकूं जैसे मेरे बाथरुम के शीशे पर, रेफ्रिजिरेटर के दरवाजे पर, मेरी कार के डैशबोर्ड पर और मेरे दफ्तर में हर स्थान पर। यह साधारण नियम मुझे अपने व्यस्त समय पर अपनी चीजों पर ध्यान केन्द्रित करना, परेशानी के समय में आशावादी रहना और असली सफलता के सिद्धांतों की ओर सन्तुलित रहना सिखाता है। मेरे निजी कम्प्यूटर पर मैंने अभी तक महान नेताओं, विचारकों, कवियों, दार्शनिकों के सैकड़ों उद्धरण विषयों जैसे दुर्भाग्य, जीवन का अर्थ, आत्म उत्थान का महत्व, दूसरों की सहायता का महत्व, अपने विचारों की शक्ति और उच्च चरित्र की आवश्यकता पर एकत्रित किए हैं।

अध्याय 99

अपने काम से प्रेम करिए

अपने जीवन को प्रसन्नता से जीने का एक और गूढ़ रहस्य है अपने काम से प्यार करना। एक सुनहरा सत्य जो हमें इतिहास के पन्ने पलटने से मिलता है वह यह है कि सबसे ज्यादा सन्तुष्ट लोग वे थे जो अपनी जीविका के लिए अपनी पसन्द का काम करते थे। जब मनोवैज्ञानिक वेग जॉन स्टाइनर ने करीब सौ सृजनकारों से साक्षात्कार लिया तो पाया कि उन सब में एक बात समान थी, अपने कार्य के प्रति गहन प्रेम। अपना समय ऐसे कार्य में बिताना जो आपको लाभकारी, बौद्धिक एवं मनोरंजक रुप से चुनौतीपूर्ण लगते हैं वे आपके उत्साह को ऊंचा रखने और आपके हृदय को लीन करने में दुनिया की किसी भी छुट्टियों से ज्यादा बढ़िया असर डाल सकते हैं। थॉमस एडिसन वह इन्सान जिसके 1,093 अविष्कारों का अभिलेख है, फोनोग्राफ से शुरु होकर चमकते बल्ब और फिल्मों के माइक्रोफोन तक के अविष्कारक का कहना था, “मैने जीवन में एक भी दिन काम नहीं किया, बल्कि सिर्फ आनन्द लिया है।”

जब आप अपने पेशे से प्रेम करते हैं आपको यह पता लग जाता है कि आपको अगले दिन काम नहीं करना पड़ेगा आपका काम सिर्फ क्रीड़ा के समान होगा और समय हाथ से ऐसे निकलेगा जैसे आया था। जैसा कि उपन्यासकार जेम्स मिशेनेर ने लिखा है, आर्ट ऑफ लिविंग का गुरु अपने काम और क्रीड़ा, अपने परिश्रम और विलासिता, अपने मन और शरीर, अपनी सूचना और मनोरंजन और अपने जीवन और धर्म में बहुत कम अन्तर रखता है। उसको इसमें फर्क नहीं मालूम होता है। वह सरलता के साथ अपने असाधारण दृष्टिकोण की राह पर चलता रहता है और यह निर्णय दूसरों पर छोड़ देता है कि वह काम कर रहा है या खेल रहा है। उसके लिए वह हर समय दोनो कर रहा है।

अध्याय 100

स्वार्थहीन सेवा करिए

अल्बर्ट श्वाइट्जर ने कहा, “मानवीय सेवाओं से ज्यादा बड़ा कोई धर्म नहीं है। जनहित के लिए काम करना सबसे बड़ा धार्मिक मत है।” और प्राचीन चीनी विश्वास करते थे कि “थोड़ी सी खुशबू उस हाथ में ज़रुर रह जाती है जो दूसरों को गुलाब देता है।” एक सन्तुष्ट जीवन के लिए यह आवश्यक है कि हम सफलता का पीछा करना छोड़कर एक अर्थपूर्ण जीवन की तलाश में समर्पित कर दें। और सबसे बढ़िया तरीका अर्थ जोड़ने का है अपने आप से एक साधारण प्रश्न पूछना, “मैं किस प्रकार सेवा कर सकता हूं?”

सारे महान नेताओं, विचारकों और समाज सुधारकों ने अपने स्वार्थी जीवन को त्याग कर स्वार्थहीन जीवन जिया और ऐसा करके उन्होने पूर्ण प्रसन्नता, प्रचुरता और सन्तुष्टि का जीवन अपनी कल्पनानुसार पा लिया। वे सब समझ चुके हैं कि जीवन की सबसे बड़ी मानवीय सच्चाई है कि आप सफलता के पीछे भागकर उसे नहीं पा सकते हैं। सफलता एक परिणाम है यह स्वभाविक और अनिवार्य रुप से आपके जीवन का हिस्सा बन जाती है, अगर आप अपना जीवन लोगों की सेवा में लगा देते हैं और दुनिया मे कुछ महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

महात्मा गांधी ने सेवा की नीति को दूसरों से बेहतर समझा था। उनके जीवन की कुछ यादगार कहानियों में से एक है कि वे भारत में रेलगाड़ी से यात्रा कर रहे थे। वे जैसे ही उस कार से निकले जिसमें वे बैठकर आए थे उनका एक जूता सड़क पर ऐसी जगह गिर गया जो उनकी पहुंच से बाहर था। जूता वापस मिलने के बारे में चिन्तित होने के बजाए उन्होने कुछ ऐसा किया जिसने उनके सह यात्रियों को चौंका दिया। उन्होंने अपना दूसरा जूता भी उसी जगह फेंक दिया जहां पहला गिर गया था। जब उनसे पूछा गया कि उन्होंने ऐसा क्यों किया तो गांधी जी ने मुस्कुराकर जवाब दिया, “वह गरीब इन्सान जिसको पहला वाला जूता मिलेगा उसे अब कम से कम उसकी जोड़ी मिल जाएगी जिसे वह पहन सकेगा।”

अध्याय 101

परिपूर्ण जीवन जिएं जिससे आप प्रसन्नता के साथ मृत्यु प्राप्त करें

ज्यादातर लोग जीवन का अर्थ अपनी मृत्यु तक नहीं खोज पाते हैं जब हम युवा होते हैं हम अपना समय संघर्ष करते हुए और समाज की अपेक्षाओं को पूरा करते हुए बिता देते हैं। हम जीवन में बड़ी खुशियां ढूंढ़ने में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि हम छोटी खुशियां जैसे बारिश के दिन किसी पार्क में अपने बच्चों के संग नंगे पांव नाचना या गुलाब का बगीचा बोना या सूर्य को निकलते हुए देखने से वंचित रह जाते हैं। हम उस युग में रह रहे हैं जहां हमने सर्वोच्च पर्वत की ऊँचाइयों को जीत लिया है परन्तु अपने आप को नहीं जीत पाए हैं। हमारे पास ऊंची इमारते हैं पर हमारा पारा अपने बस में नहीं है, भौतिक संपत्ति है पर खुशी नहीं के बराबर है, दिमाग में प्रचुरता है पर जीवन खोखला है।

जीवन का अर्थ पाने के लिए उसमें आपका बहुमूल्य पात्र जो आपको अभिनीत करना है को समझने के लिए उस वक्त तक इन्तजार मत करिए जब आप अपनी मृत्यु की शैय्या पर न पहुंच जांए। ज्यादातर लोग अपने जीवन को अतीत में जीने की कोशिश करते हैं। वे अपना समय उन चीज़ों को पाने के संघर्ष में नष्ट कर देते हैं जो उनको खुशी दे सकती है। वे यह नहीं समझ पाते हैं कि प्रसन्नता कोई स्थान नहीं है जहां पहुंचा जा सकता है बल्कि वह मानसिक अवस्था है जिसकी हम स्वयं संरचना करते हैं। खुशी और गहन सन्तोष का जीवन तब तक आता है जब हम अपने आप को अपनी आत्मा की गहराईयों से अपने सर्वोच्च मानवीय विशेष गुणों को दूसरों के जीवन में आशा की किरण लाने के उद्देश्य के लिए लगा देने की जिम्मेदारी उठाते हैं। जब सब प्रकार का कोलाहल आपके जीवन से हट जाएगा तो इसका वास्तविक अर्थ स्पष्ट हो जाएगा जो यह है कि हमें अपने संकीर्ण दायरें से निकलकर दूसरों के लिए भी जीना है। सरल शब्दों में जीवन का उद्देश्य है, उद्देश्य से भरा हुआ जीवन।

जैसा कि यह मेरे जीवन के पाठों में से अन्तिम अध्याय है तो मेरा सौभाग्य है कि आप मेरी इस किताब में हिस्सेदार हैं। मैं आपको एक महान जीवन जो ज्ञान, खुशी और सम्पूर्णता से भरा हो कि शुभकामनाएं देता हूं। काश आप ऐसे दिन बिताएं जो आपको उन कार्यों में व्यस्त रखें जो प्रेरणा देने के साथ आपको अपने प्रिय लोगों कर संगति में रखे।

मैं जार्ज बर्नाड शॉ की इन पंक्तियों के साथ अलविदा कहना चाहुंगा जो इस अन्तिम अध्याय के सार को कहीं ज्यादा बेहतरीन तरीके से संजो रही हैं जो शायद मेरे लिए सम्भव

नहीं था,

“जीवन की वास्तविक प्रसन्नता इस सत्य में है कि हमारा जीवन किसी उद्देश्यपूर्ण मकसद के लिए काम आए, वह उद्देश्य जिसे हमने खुद शक्तिशाली और प्रकृति की एक सच्ची देन माना था, न कि बीमारियों और शिकायतों से भरे हुए छोटे निरर्थक इन्सान के रुप में जिसको प्रसन्न करने के लिए दुनिया कुछ नहीं करेगी। मेरी यह राय है कि मेरा जीवन पूरे समाज के लिए है और जब तक मैं जिन्दा हूं मैं वह सब करुंगा जो मैं कर सकता हूं।

मैं चाहता हूं कि मेरी मौत से पहले मेरे जीवन का पूरा सदुपयोग हो। मैं जितनी भी मेहनत करुंगा उतना ही ज्यादा जिऊंगा। मैं जीवन के लिए जीवन का आनन्द उठाता हूं। यह एक तरह से शानदार मशाल है जिसे मैंने इस पल पकड़ा है और मैं इसे अगली पीढ़ी के हाथों में देने से पहले सम्पूर्ण रुप से प्रज्जवलित रखना चाहता हूं।”

मुख्य विचार और शिक्षा शालाएँ

रॉबिन एस शर्मा एल.एल.एम. के साथ

प्रख्यात लेखक और व्यवसायिक वक्ता

रॉबिन एस. शर्मा उत्तर अमरीका के सबसे अधिक क्रान्तिकारी और उत्तेजक विचारधारा वाले व्यवसायिक वक्ता हैं। उनके नेतृत्व के क्षेत्र में शक्तिशाली ज्ञान और अग्रणीय अर्न्तदृष्टि, निरन्तर परिवर्तन के साथ सामन्जस्य, व्यक्तिगत प्रभावशीलता और जीवन के नवीनीकरण ने उन्हें ऐसे संगठनों की पहली पसन्द बना दिया है जहाँ उन्हें ऐसे मुख्य वक्ता की आवश्यकता है जिसका सन्देश लोगों का जीवन बदल देगा और जिसकी विचारधारा उन्हें इस संघर्ष से भरे हुए समय में अपने फैसले पर कायम रहना सिखाएगी। रॉबिन एस. शर्मा के विशाल रूप से प्रेरक प्रस्तुतिकरण एक विशिष्ट शोध कार्य के द्वारा गुणात्मक रूप से तैयार किए गए हैं। यह व्यवहारिकता से सम्पूर्ण हैं और इस तरीके से बनाया गया है जिससे आपके लोगों को कार्य सम्पादन, भावनात्मकता, सृजनात्मकता और व्यक्तिगत सार्थकता के एक नवीन स्तर पर पहुँचने में सहायता मिलती है। सामयिक ग्राहकों की सूचि में आर्थर एन्डरसन, शॉपर्स ड्रग मार्ट, लन्डन लाइफ, नार्टल नेटवर्क्स, मेरिल लिन्च् और मिनोल्टा से लेकर न्यू जर्सी इकोनॉमिक डेव्हलोपमेंट अथॉरिटी, कोलोरैडो ह्यूमन रिर्सोस एसोसिएशन और ऑनटैरियो हॉस्पिटल एसोसिएशन हैं।

रॉबिन एस. शर्मा को अपने अगले सम्मेलन या सभा के लिए आरक्षित करने के लिए कृपया निम्न पते पर सम्पर्क करें:

शशि टंगरी नैशनल प्रोग्राम डायरेक्टर

शर्मा लीडरशिप इन्टरनेशनल

92, स्कॉलर्ड स्ट्रीट, टोरोन्टो,

ON M5R 1G2, कैनडा

टोल-फ्री: 1-888-RSHARMA (774-2762)

टे. नं.: 905-780-0707

ई-मेल: wisdom@robinsharma.com

वेबसाइट: www.robinsharma.com

व्यक्तिगत प्रशिक्षण
रॉबिन एस शर्मा के साथ

क्या आप पसन्द करेंगे कि आपको रॉबिन एस शर्मा को अपना व्यक्तिगत प्रशिक्षक बनाने का अवसर मिले जिससे आप अपने जीवन में स्थायी सकारात्मक परिवर्तन ला सकें और उस सफलता, सन्तुलन और सन्तुष्टि को पा सकें जिसकी आपको तलाश है। शर्मा लीडरशिप इन्टरनेशनल में आप निम्नलिखित में से चुनाव कर सकते हैं:

1) दि रॉबिन शर्मा लाइफ कोचिंग सिस्टम™

वर्तमान में देश के बड़े केन्द्रों में उपलब्ध यह कार्यक्रम आपको रॉबिन एस शर्मा से व्यक्तिगत रूप से एक छोटे समूह में एक वर्ष के अन्तराल में प्रशिक्षित होने का मौका देता है। उनकी प्रमाणिक तकनीक जोकि नौकरी में सफलता और जीवन सन्तुष्टि से सम्बन्धित है का प्रशिक्षण हासिल करके आप अपने काम करने के तरीके, अपने सोचने के ढंग और अपने जीने के तरीके में गहन सुधार ला सकते हैं।

2) दि रॉबिन शर्मा लीडरशिप कोचिंग सिस्टम™

इस विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम में बहुत कम चुने हुए मुखियों को व्यक्तिगत रूप से रॉबिन एस. शर्मा से मिलने का मौका मिलता है जिसमें वे नियमित रूप से उन 8 संस्कारों का सामन्जस्य करते हैं, जो कल्पनाशील नेताओं ने 'लीडरशिप विज़डम फ्रॉम दि मंक हू सोल्ड हिज़ फरारी' में अपने व्यवसाय और व्यक्तिगत जीवन के बारे में दिए हैं। यह कार्यक्रम सिर्फ उन वरिष्ठ अधिकारियों के लिए सीमित हैं जिन्हें बेहतर व्यवसायिक परिणामों के साथ बेहतर जीवन सन्तुलन की आवश्यकता है और इस कार्यक्रम के जरिए वे स्थायी परिवर्तन ला सकते हैं।

व्यक्तिगत प्रशिक्षण कार्यक्रमों की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

शशि टंगरी नैशनल प्रोग्राम डायरेक्टर
शर्मा लीडरशिप इन्टरनेशनल
92, स्कॉलर्ड स्ट्रीट, टोरोन्टो,
ON M5R 1G2, कैनडा
टोल-फ्री: 1-888-RSHARMA (774-2762)
टे. नं.: 905-780-0707
ई-मेल: wisdom@robinsharma.com
वेबसाइट: www.robinsharma.com

हमारा अनुरोध

रॉबिन एस शर्मा को यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता होगी कि इस पुस्तक का आप पर और आपके संगठन पर कैसा प्रभाव पड़ा। क्या आपके पास कोई परामर्श या उद्धरण है जिसे आप दूसरे पाठकों के साथ रॉबिन एस शर्मा के लोकप्रिय समाचार पत्र 'दि शर्मा लीडरशिप रिपोर्ट' में बाँटना पसन्द करेंगे? कृपया उन्हें हमारे पास भेजिए। रॉबिन की पूरी कोशिश होगी कि वे आपका जवाब व्यक्तिगत टिप्पणी के साथ दें। हम आपकी प्रतीक्षा करेंगे।

कृपया रॉबिन एस. शर्मा को लिखें:-

सेवा में,
शर्मा लीडरशिप इन्टरनेशनल
92, स्कॉलर्ड स्ट्रीट, टोरोन्टो,
ON M5R 1G2, कैनडा
ई-मेल: wisdom@robinsharma.com

रॉबिन एस. शर्मा वेब पर

व्यवसायिक और व्यक्तिगत नेतृत्व के विवादों पर नवीनतम विवेक और विचार के लिए शर्मा लीडरशिप इन्टरनेशनल वेबसाइट पर भेंट करें: www.robinsharma.com

आभार

मैं हॉर्परकॉलिन्स के साथियों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूँ। आप लोगों ने प्रकाशन को मेरे लिए एक अद्‌भुत अनुभव बना दिया। मेरा विशिष्ट धन्यवाद क्लॉयेड प्रीम्यू को उनके ज्ञान के लिए, आइरिस टफोल्मी को उनके इस परियोजना पर विश्वास के लिए, जूडी ब्रुनसेक, टॉम बेस्ट, मैरी कैम्पबेल, डेविड मिलर, लॉयड कैली, डोरे पौटर, वलैरी, ऐपिलबी, नील एरिकसन और निकोल लैन्गलॉयस को जो हमेशा मेरे विद्वान और काबिल सम्पादक रहे हैं। मैं अपने सब विक्रेताओं को धन्यवाद देना चाहूँगा जिन्होंने शुरू से मेरे कार्य की सराहना की है।

मैं आभारी हूँ एड कार्सन का, शर्मा लीडरशिप इन्टरनेशनल के अपने साथियों की कर्मठता का और उनके सहयोग का जो उन्होंने मुझे मेरी शिक्षण शालाओं और समाचारपत्रों के कार्यक्रमों को नियोजित करने में प्रदान किया जबकि मैं इस पुस्तक को पूरा करने में लगा हुआ था, उन सब पाठकों का जिन्होंने मेरी पूर्व पुस्तकें पढ़ी हैं और जिन्होंने अपने प्रेम और सद्‌भावना के कारण समय निकालकर मुझसे और मेरे परिवार के साथ पत्र-व्यवहार किया है।

रॉबिन एस शर्मा के बारे में

रॉबिन एस शर्मा, एल.एल.बी. एल.एल.एम. नेतृत्व, उच्च कार्य सम्पादन और जीवन प्रबन्ध के क्षेत्र में अर्न्तराष्ट्रीय रूप से सम्मानपूर्ण प्रभुत्व रखते हैं। विस्तृत रूप से प्रशन्सित पांच पुस्तकों के लेखक, जिनमें राष्ट्रीय रूप से सर्वश्रेष्ठ 'दि मंक हू सोल्ड हिज़ फ़रारी' तथा उसके क्रम में 'लीडरशिप विज़डम फ्रॉम दि मंक हू सोल्ड हिज़ फरारी' और प्रेरणादायक साहित्य मेगालिविंग भी शामिल है, रॉबिन एस. शर्मा ने विधिशास्त्र की दो उपाधियाँ हासिल की हैं जिसमें कानून की सर्वोच्च उपाधी भी शामिल है। इन्होंने एक प्रतिष्ठित वकील की हैसियत से वकालत भी करी। वे एक प्रसिद्ध व्यक्तित्व हैं जिसके बारे में सैंकड़ो अग्रणीय प्रकाशकों ने 'यू.एस.ए. टुडे' 'सक्सेस', नेशनल पोस्ट, दि ग्लोब और मेल, जैसी पत्रिकाओं में लिखा है और एन.बी.सी., सी.बी.सी. और सी.टी.वी. में नाम उजागर हुआ है।

वे शर्मा लीडरशिप इन्टरनेशनल के संस्थापक हैं जो एक प्रख्यात प्रशिक्षण संगठन है और जिसने इस निरन्तर परिवर्तन के समय में नेतृत्व के विकास तथा व्यक्ति और संगठन के कार्य सम्पादन की काबिलियत को बढ़ाने में विशेषता हासिल करी है। इनके ग्राहकों में 'फॉर्च्यून 500 संगठन' बड़े संघ और विशाल स्वास्थ्य सेवा संस्थान शामिल हैं। रॉबिन एस शर्मा के मुख्य विचारों और शिक्षण-शालाओं की अधिक जानकारी के लिए और उनकी व्यक्तिगत और संगठन के लिए प्रभावशीलता के बारे में और खोजने के लिए भेंट करें www.robinsharma.com या बात करें 1-888-RSHARMA पर।